बैच फ्लावर रेमिडिज : एक अद्‌भुत एवं चमत्कारी चिकित्सा पद्धति

विषय सूची

अध्याय	1	बैच फ्लावर रेमिडिज परिचय, सिद्धान्त एवं दर्शन–भारतीय अध्यात्म एवं दर्शन के आलोक में	3 दृ 12
अध्याय	2	बैच फ्लावर रेमिडिज का आध्यात्मिक स्वरूप	13 दृ 16
अध्याय	3	डा॰ एडवर्ड बैच–जीवन परिचय	17 दृ 20
अध्याय	4	बैच फ्लावर रेमिडिज का क्रमिक विकास	21 दृ 24
अध्याय	5	डा॰ बैच का जीवन दर्शन	25 . 28
अध्याय	6	श्रोग उत्पति एवं निदान के सम्बन्ध में डा॰ बैच का दर्शन	29 दृ 40
अध्याय	7	बैच फ्लावर रेमिडिज की विशेषताएँ	41 . 45
अध्याय	8	38 प्रकार की नकारात्मक सोच की मुक्ति के लिए बैच फ्लावर रेमिडिज	46 दृ 52
अध्याय	9	सात प्रकार की भावात्मक अवस्थाओं के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज	53 . 83
अध्याय	10	38 प्रकार की बैच फ्लावर रेमेडिज का वर्गीकरण	84.144
अध्याय	11	संजीवनी (रेस्क्यू रेमिडी) एक संकटकालीन औषधि	145.150
अध्याय	12	बैच फ्लावर रेमिडिज से लेखक डॉ॰ मोहनलाल जैन के अनुभव	151.156
अध्याय	13	बैच फ्लावर चिकित्सा पद्धति के विभिन्न पहलू	157.165
अध्याय	14	विभिन्न वर्गों के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज	166.178
अध्याय	15	प्रशासनिक पदाधिकारियों, व्यवसायिक प्रबन्धकों एवं डाक्टरों के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज	179.185
अध्याय	16	बैच फ्लावर रेमिडिज का चुनाव	186.198
अध्याय	17	बच्चों के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज	199.201
अध्याय	18	जानवरों और पेड़–पौधो के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज	202.205
अध्याय	19	डा ॰ बैच की भावी कल्पनाएं	206.210
		सन्दर्भ ग्रन्थ सूची	211.212
		परिशिष्ट	213.214

अध्याय–1

बैच फ्लावर रेमिडिज परिचय, सिद्धान्त एवं दर्शन–भारतीय अध्यात्म एवं दर्शन के आलोक

बैच फ्लावर रेमिडिज आध्यात्मिक सिद्धान्तों पर आधारित एक होलिस्टिक ;भ्वसपेजपबद्ध चिकित्सा पद्धति है। इसके जन्मदाता डॉ. एडवर्ड बैच थे जो चिकित्सा जगत् में द्वितीय हनिमेन के नाम से विख्यात हैं। इनका जन्म ईग्लैन्ड में हुआ। वे एक महान् मानवतावादी चिकित्सक संत थे। आध्यात्मिक सिद्धान्तों एवं धर्म में उनकी गहरी आस्था थी। ऐलोपेथी चिकित्सा के अतिरिक्त वे एक सफल होमियोपेथिक चिकित्सक, पैथोलोजिस्ट एवं इम्यूनोलोजिस्ट भी थे।

चिकित्सा के विभिन्न क्षेत्रों में लम्बी अवधि तक विभिन्न प्रकार के मरीजों के शारीरिक, मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक अध्ययन एवं अनुसंधान के फलस्वरूप वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि, **''रोगों की जड़े मनुष्य के शरीर में न होकर उसके मन में हैं'',** जबकि आधुनिक चिकित्सा पद्धति शरीर को ही रोगों का मुख्य केन्द्र मानती है, परिणामस्वरूप बिमारियों का सफल ईलाज करने में असफल है। उन्होंने पाया कि बिमारियों का मुख्य कारण मनुष्य में पाई जाने वाली मानसिक विकृतियाँ हैं, जो नकारात्मक सोच को जन्म देती है। परिणामस्वरूप, मनुष्य में मानसिक, शारीरिक एवं भावात्मक असतुलन पैदा होता है। यह असंतुलन ही अनेक प्रकार की शारीरिक, मानसिक और मनोकायिक बिमारियों को जन्म देता है। अतः इस असंतुलन को दूर करने के लिए सकारात्मक सोच विकसित करना आवश्यक है। जब तक सकारात्मक सोच पैदा नहीं होती, शारीरिक बिमारियों से पूर्ण मुक्ति संभव नहीं हो सकती। डॉ. बैच को हनिमेन के इस चिकित्सा सिद्धान्त में पूर्ण आस्था थी कि, ''ईलाज रोग का नहीं रोगी का किया जाना चाहिये।'' कालान्तर में उन्होने इसी सिद्धान्त पर बैच फ्लावर रेमिडिज का अविष्कार किया।

बिमारियों के मूल कारणों की खोज के पश्चात् डॉ. बैच ने अपना ध्यान ऐसी दवाईयों की खोज में केन्द्रित किया, जो मनुष्य में पाये जाने वाले नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदलने में सहायक हो। प्रकृति में उनकी दृढ आस्था थी। उनका यह विश्वास था कि प्रकृति ने जब मनुष्य में नकारात्मक भाव पैदा किया है तो निश्चित ही इनके निदान के लिये आवश्यक जड़ी बूटियॉ भी पैदा की होगी। अपनी इसी आस्था और विश्वास के साथ सन् 1930 में लंदन में चल रही अच्छी खासी प्रेक्टिस को छोड़ कर एक सरल, पवित्र तथा सभी प्रकार के दोषो से रहित चिकित्सा पद्धति की खोज के लिये वे मछुआरों के एक छोटे से गॉव में बस गये। सन् 1930 से 1936 तक उन्होंनें जंगल, पहाड़ और घाटियों मे घूम–घूम कर 37 प्रकार की

दिव्य जड़ी–बूटियाँ, पैड़ पौधों तथा एक ऐसे झरने की खोज की जिसका पानी दिव्य औषधीय गुणों से युक्त था। इस प्रकार मनुष्य मात्र में पायी जाने वाली 38 प्रकार की नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदलने के लिये 38 प्रकार की रेमिडिज की खोज की। यह उनकी चिकित्सा पद्धति का सार है। तत्पश्चात् एक बेहोश एवं मरणासन्न नाविक के इलाज के क्रम में, पूर्व में खोजी गई पाँच रेमिडिज के मिश्रण से रेस्क्यू रेमिडी ;त्मेबनम.त्मउमकलद्ध का आविष्कार किया, जो आकस्मिक दुर्घटना एवं बिमारियों के कारण मरणासन्न व्यक्ति में जीवनी शक्ति का संचार कर उसे मौत के मुँह से निकालने में मदद करती है। डॉ. बैच द्वारा खोजी गई ये 39 दवाईयॉ विश्व में बैच फ्लावर रेमेडिज के नाम से विख्यात है। दुनिया के करोड़ो लोग इनसे फायदा उठा रहे हैं। दुर्भाग्यवश हमारे देश में इनका प्रचार–प्रसार उतना नहीं हो पाने के कारण लोग इनके बारे में नहीं जानते इसलिये इसके लाभों से वंचित हैं।

बिमारियों के सम्बन्ध में डॉ. बैच का निष्कर्ष

मनुष्य सृष्टि (प्रकृति) के साथ जब तक तालमेल बनाकर चलता है वह स्वस्थ रहता है, लेकिन जब वह प्रकृति के विरूद्ध आचरण करता है तो मन और आत्मा के बीच मानसिक द्वन्द पैदा होता है। यह द्वन्द मानसिक तनाव को जन्म देता है, जिसके कारण अनेक प्रकार की नकारात्मक सोच पैदा होती है। ये नकारात्मक सोच अनेक मानसिक, शारीरिक एवं भावात्मक रोगों की उत्पति करती हैं। अतः मानसिक, शारीरिक एवं भावात्मक रूप से स्वस्थ और सुखी रहने के लिये मन, शरीर और आत्मा के बीच सन्तुलन आवश्यक है।

स्वस्थ जीवन के लिये प्राण वायु और मन की भूमिका

प्राण वायु

प्राण वायु एक महान् तत्व है जो भिन्न भिन्न मात्रा में संसार की समस्त सजीव और निर्जीव वस्तुओं में पाई जाती है। मनुष्य के शरीर में जो विद्युत प्रवाह बहता है वह प्राण वायु का ही एक अंश है। मनुष्य श्वास, अग्नि, जल और विचारों द्वारा इसे अपने अन्दर खींचता है। जो शरीर प्राण वायु को उचित मात्रा में खींच लेता है वह स्वस्थ, प्रसन्न, उत्साहित दिखाई देता है, किन्तु जो इस शक्ति को पर्याप्त मात्रा में नहीं ग्रहण कर पाता वह अस्वस्थ, आलसी, उदास और निस्तेज दिखाई देता है।

प्राण में एक प्रबल रोग निवारक शक्ति है जो न केवल रोगों से रक्षा करती है, बल्कि पैदा हुए रोगों को दूर करने में भी अत्यन्त महत्वपूर्ण योगदान देती है। शरीर के विभिन्न अंगों को स्वस्थ रखने के लिए शरीर के सभी अंगो में प्राण वायु का संचार आवश्यक है। जिन अंगों में प्राण वायु का समुचित संचार नहीं हो पाता, या अपर्याप्त होता है वे अंग अस्वस्थ हो जाते हैं।

विचारों के साथ प्राण वायु की शक्ति मिल जाय तो विचारों में आश्चर्यजनक बल आ जाता है। यदि प्रबल भावना, दृढ इच्छा शक्ति और प्राण शक्ति मिल जाय तो वैसे विचारक विश्व में हल–चल पैदा कर देते हैं। मृत्यु के पश्चात् भी विचारों का असर विश्व के कोने–कोने में दिखाई देता है। कार्ल मार्क्स और महात्मा गांधी के विचार और सिद्धान्त इसके प्रत्यक्ष उदाहरण हैं।प्राण वायु का शरीर में समुचित प्रवाह शरीर के विभिन्न अंगो में पैदा होने वाली रूकावटो को दूर कर शरीर को शुद्ध और स्वस्थ रखता है।

क्रोध, अहंकार, माया, लोभ एवं परिग्रह (अनावश्यक संचय की प्रवृति) हमारे मनोविकार हैं। इनके कारण ही हमारे मन में डर, चिन्ता, तनाव, कुंठा, निराशा, आत्मविश्वास की कमी, ईष्या, द्वेष, दुश्मनी, प्रतिशोध की भावना इत्यादि नकारात्मक सोच पैदा होती हैं। यह सोच मन में अनेक प्रकार की ग्रन्थियाँ पैदा करती हैं। शरीर में जब ये ग्रन्थियाँ पैदा हो जाती है तो शरीर संस्थान जकड़ जाता है जिसके कारण प्राण वायु का प्रवाह बाधित होता है और मनुष्य रोग ग्रस्त हो जाता है। नकारात्मक सोच मन में ग्रन्थियाँ ही पैदा नही करती, कम्पन भी पैदा करती है जिससे हमारे विचार असन्तुलित एवं कमजोर हो जाते हैं।

स्थूल एवं सूक्ष्म शरीर और प्राणवायु

स्थूल शरीर की भाँति एक सूक्ष्म शरीर भी होता है, जो ऑखों से नहीं देखा जा सकता। स्थूल शरीर को बल सूक्ष्म शरीर से ही प्राप्त होता है। स्थूल शरीर की अपेक्षा इसकी शक्ति कई गुणा अधिक होती है। बिमारियॉ पहले सूक्ष्म शरीर में आती है। धीरे–धीरे ये स्थूल शरीर पर कब्जा जमा लेती हैं तब रोग कष्टसाध्य या असाध्य हो जाते हैं। ये रोग जन्म–जन्मान्तरों तक मनुष्य का पीछा नहीं छोड़ते हैं। कंठमाल उपदश, कुष्ट, क्षय, एड्स आदि रोग पुराने होने पर सूक्ष्म शरीर में स्थान बना लेते हैं। वैद्य, डॉक्टरों की दवाईयां स्थूल होती हैं अतः इनसे भौतिक शरीर का इलाज तो संभव है परन्तु सूक्ष्म शरीर तथा अन्तर्मन में बैठे हुए कायिक और मनोकायिक रोगों का इलाज इनसे संभव नही होता इसलिये बिमारियाँ बार–बार आक्रमण करती हैं अथवा आजन्म बनी रहती हैं।

मन, बुद्धि और अन्तःकरण के विकारों से मिर्गी, स्नायु तन्तुओं की निर्बलता, पागलपन, निराशा, क्रोध, चिन्ता, अनिन्द्रा, उदासीनता, भ्रम आदि रोग उत्पन्न होते हैं। मिथ्या धारणा के कारण भी प्राण घातक कष्ट होते हैं। इन रोगों की जड़ें सूक्ष्म शरीर में पहुॅच जाती हैं। सूक्ष्म शरीर में प्राण वायु का संचार ही इन मनोकायिक रोगों की जड़ो पर प्रहार कर सकता है और उनसे मुक्ति दिला सकता है। शरीर के साधारण रोग तो प्राण वायु से शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं। बैच फ्लावर रेमेडिज अत्यन्त सूक्ष्म औषधियाँ हैं। इनका सेवन करने से सूक्ष्म शरीर में प्राण वायु का संचार होने में मदद मिलती है। इससे कई प्रकार के रोगों का इलाज अत्यन्त आसानी हो जाती है।

मन की भ्रांति

मन शरीर का सबसे चैतन्य तत्व है। हमारे विकृत विचारों और मनोभावों का प्रतिकूल प्रभाव सबसे पहले हमारे मन पर पड़ता है। मन अत्यन्त नाजुक और संवेदनशील है। मन की विभिन्न मनोदशाएँ (चित वृतियाँ) ही सर्व प्रथम शरीरिक रोगों के लक्षण प्रगट करती हैं। यदि शीघ्र इन लक्षणों के अनुरूप चिकित्सा प्रारम्भ कर दी जाय तो शरीर में रोग जड़ नहीं जमा पाते। इससे रोगों की उत्पत्ति पर प्रहार कर, रोगों की सम्भावना को ही समाप्त किया जा सकता है। लेकिन जब इन मानसिक लक्षणों पर ध्यान नहीं दिया जाता तो ये शारीरिक रोग उत्पन्न करते हैं। यदि ये मानसिक विकार लम्बे समय तक पीछा नहीं छोड़ते तो अन्तर्मन के धरातल पर अर्थात् सूक्ष्म शरीर में अड्डा जमा लेते हैं और अनेक मानसिक और मनोकायिक रोगों की उत्पत्ति करते हैं। माईग्रेन, हृदय रोग, डाईबिटिज, अल्सर, रक्त–चाप, कब्ज, दमा, गठिया, रूमेटिक अर्थराईटिस, स्किन एलर्जी, अवसाद, आत्महत्या की प्रवृति, आदि मनोकायिक रोगों का मूल कारण हमारे अन्तर्मन में बैठे नकारात्मक विचार ही हैं। जब तक इन विचारों को दूर नहीं किया जाता, पूर्ण स्वास्थ्य एवं इन रोगों का इलाज संभव नहीं हो सकता हैं। बुरे, नीच और हीन विचार ही मानसिक, शारीरिक और भावात्मक ;म्उवजपवदंसद्ध रोगों का प्रमुख कारण हैं। ये विचार शरीर में असाधारण परिवर्तन करते हुए एक दिन गम्भीर रोगों के रूप में प्रकट होते हैं। हर समय स्वार्थ, भय, चिन्ता, क्रोध, अहंकार, ईर्ष्या, प्रतिशोध की भावना इत्यादि विचार मन में भरे रहने पर मनुश्य का बिमार होना निश्चित है।

समस्त शरीर पर मन का शासन होता है। शरीर के समस्त ज्ञान तन्तु मस्तिष्क से संबधित है और वहीं से प्रेरणा प्राप्त करते हैं। शरीर के प्रत्येक भाग में पतले ज्ञान तन्तुओं का जाल फैला हुआ है जो मस्तिष्क के आधीन होकर ही सारा काम करता हैं। आधुनिक चिकित्सक भी इस तथ्य से सहमत हैं। डॉ. डाल्टन के अनुसार, भय, ईर्ष्या, घृणा, निराशा और अविश्वास इत्यादि मानसिक विकार शरीर की सम्भावित क्रियाओं को मन्द करके खून को सुखा देते हैं। डॉ. वेन सन्ताप और मनोव्यथा को कई लोगों की मृत्यु का करण मानते हैं।

फोड़े और केन्सर का कारण चिरकालीन चिन्ता और मन की गहराई में बैठी शल्य होती है। कब्ज, अल्सर, क्रोहेन्स बीमारी का कारण पुराना तनाव , चिन्ता और मानसिक दुःख होता है। मानसिक क्षोभ के कारण शरीर की वृद्धि रूकती है और धमनियाँ अपना काम सुचारू रूप से नहीं कर पाती।

डॉ. अमर गेट्स का दावा है कि क्रोध, निराशा और क्षोभ शरीर में भयंकर विष पैदा करते हैं। डॉ. मुसो का अनुभव है कि भय से कम्प, अपस्मार, मसूढों के रोग और धनुर्वात इत्यादि रोग होते हैं। डॉ. तकेने का कथन है कि पागलपन, लकवा, लीवर के रोग, बालों का जल्दी सफेद होना, गंजापन, गर्भपात, मुत्ररोग, चर्मरोग, फोड़े, दातों का जल्दी गिरना आदि रोगों

की जड़ में भय और संताप छिपा होता है। हैजा, प्लेग, ढेंगु, चिकन–गुनिया आदि संक्रामक रोगों से मरने की अपेक्षा इन रोगों के भय से मरने वालों की संख्या अधिक है।

नकारात्मक सोच और अन्य चिकित्सा पद्धतियॉ

विश्व में आयुर्वेद सबसे प्राचीन चिकित्सा पद्धति है जिसमें शारीरिक और मानसिक रोगों के कारणों तथा इलाज का सूक्ष्म विवेचन किया गया है। यह एक सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। आयुर्वेद में शरीर और मन दोनों को रोग का कारण बताया गया है। शारीरिक रोग कालान्तर में मानसिक रोग और मानसिक रोग कालान्तर में शारीरिक रोग हो जाते हैं। काम, क्रोध, मोह, ईर्ष्या, मान, शोक, भय आदि मन के आश्रय–भूत रोग तथा मूर्च्छा, उन्माद, अनादर आदि मन और शरीर (मनोकायिक) के आश्रय भूत रोग बताये गये हैं। वात, पित्त और कफ ये शारीरिक दोष होते हैं। रज और तम मानष दोष कहे जाते हैं।

शारीरिक रोग देवव्यपाश्रय, युक्तिपाश्रय, औषध से शान्त होते हैं। मानस रोग, ज्ञान, विज्ञान, धैर्य, स्मृति और समाधि से शान्त होते हैं। क्रोध, शोक, लोभ, काम, मोह, दूसरो पर निर्भरता, ईर्ष्या, अभिमान, संशय दूसरों के प्रति दया का अभाव, द्वेष, घृणा आदि मानसिक विकारों को प्रज्ञापराध बताया है। बुद्धि, विवेक और स्मृति अर्थात् पिछले कर्मों के शुभाशुभ परिणामों को याद करने की शक्ति जब नष्ट हो जाती है, तब मनुष्य अशुभ एवं अहितकारी काम करने लगता है, इस स्थिति को ही प्रज्ञापराध कहते हैं।

आयुर्वेद में स्वस्थ रहने के लिए जहॉ वात, पित्त और कफ आदि दोषों के संतुलन पर जोर दिया जाता है, उसी प्रकार बुद्धि, विवेक और स्मृति की समता भी आवश्यक है। इन मानसिक विकारों के कारण शारीरिक दोष प्रकुपित होकर विभिन्न रोगों को जन्म देते हैं। किन्तु इनका उपचार केवल औषधियों से नहीं हो सकता है। इनसे मुक्ति के लिए सद्विचार, सद्विचारों के लिए सद्ग्रन्थों का अध्ययन और सतत् सक्रियता आवश्यक है। सक्रियता से अवसाद भाव दूर होते हैं, अन्तः चेतना पर अवसाद की धुन्ध छट जाती है। इस प्रकार प्राचीन आयुर्वेद ग्रन्थों में हमारे मनीषियों ने रोगों की उत्पत्ति के कारणों की विस्तृत व्याख्या की है जो पूर्णतः वैज्ञानिक और विवेक सम्मत है। चिकित्सा जगत् के लिये यह एक अभूतपूर्व देन है।

प्राचीन आयुर्वेद ग्रन्थों–चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, अष्टाग संग्रह आदि में भी मानसिक विकारों के लिये औषधियों का कोई जिक्र नहीं मिलता। सम्भवतः प्राचीनकाल में जब इन ग्रन्थों की रचना की जा रही थी उस समय आधुनिक युग में प्रचलित मानसिक विकारों से मनुष्य इतना दुःखी नहीं था। इसलिये शायद आयुर्वेदिक आचार्यों ने इन पर चिन्तन करने की आवश्यकता नहीं समझी होगी अन्यथा चिकित्सा के इस महत्वपूर्ण सूत्र का विवेचन अवश्य होता।

बैच फ्लावर रेमिडिज के रूप में डॉ. एडवर्ड बैच का सबसे महत्वपूर्ण योगदान यही है कि उन्होंने मनुष्य मात्र में पाये जाने वाले लगभग सभी प्रकार की नकारात्मक सोच के लिये दिव्य जड़ी–बूटियों की खोज कर दवाईयॉ प्रस्तुत की है। डॉ. बैच का यह योगदान चिकित्सा पद्धतियों के इतिहास में अभूतपूर्व, अद्भूत एवं चमत्कारी है जो उन्हे चरक, सुश्रुत जैसे प्राचीन चिकित्सा शास्त्रियों और डॉ. हनिमेन के समकक्ष प्रस्तुत करता है।

होमियोपेथी एवं बैच फ्लावर रेमेडिज

''**इलाज रोग का नहीं रोगी का किया जाना चाहिये**'' होमियोपैथी के इस सिद्धान्त में डॉ. बैच की पूर्ण आस्था थी और उन्होने इसी सिद्धान्त को अपनी चिकित्सा पद्धति का आधार बनाया। दूसरे शब्दों मे हम कह सकते हैं ''संसार में रोग नहीं परन्तु रोगी हैं'' ;जैमतम ंतम दव कपेमेंमेए इनज ंतम`पबा चमतेवदेद्ध यही वास्तविक सत्य है। होमियोपैथी में बिमारी का उद्भव शरीर में नही बल्कि जीवनीशक्ति में बताया गया है इसलिये इलाज जीवनीशक्ति पर छाये रोगों का किया जाता है। जीवनी शक्ति के निरोग हो जाने से शरीर के रोग अपने आप ठीक जो जाते हैं।

जीवनी–शक्ति मानसिक लक्षणों द्वारा रोग प्रगट करती है। मनुष्य करता पीछे है सोचता पहले है। जीवनी–शक्ति मानसिक लक्षणों से अपने आपको अभिव्यक्त करती है। इसलिये इलाज रोगी की अन्तर आत्मा का तथा उनकी जीवनी शक्ति का किया जाना चाहिये। मानसिक लक्षणों के बाद सर्वांगीण लक्षणों का स्थान आता है, इनका सम्बन्ध भी जीवनी–शक्ति से है। मानसिक परिस्थिति में रोगी की प्रतिक्रिया मानसिक लक्षणों द्वारा ही प्रकट होती है। मनुष्य कहता है कि मै बिमार हूँ इसका अर्थ है कि रोग अभी विकास की अवस्था में नहीं है अर्थात् शरीर के किसी अंग या अंश में रोग ने आश्रय नहीं लिया है।

रोग की प्रारम्भिक अवस्था नींद नहीं आना, खाने–पीने में अरूचि, चित की बैचेनी, मरने की इच्छा, घर के लोगों के प्रति स्वाभाविक ममता और प्रेम का अभाव, सामाजिक मेल मिलाप में अरूचि जैसे अनेक लक्षण पैदा होने लगते हैं जो इस बात की ओर इशारा करते हैं कि मनुष्य बिमार है। इसका अर्थ है कि व्यक्ति के केन्द्र स्थल में बिमारी का प्रारम्भ हो गया है लेकिन अभी तक उसकी जड़ का शरीर में विकास नहीं हुआ है। उसके केन्द्रस्थल अर्थात् इच्छाशक्ति, बोधशक्ति, मननशक्ति और कल्पनाशक्ति पर रोग का आक्रमण हो गया है। देर सवेर शरीर पर भी रोगों का प्रभाव पड़ेगा। मन जो कुछ कहता है वही जड़ का आकार धारण करके शारीरिक रोग के रूप में विकसित होता है।

रोग का प्रारम्भ पहले मनुष्य के मन में होता है फिर शरीर में होता है। रोग कभी बाहर से भीतर नहीं जाता, भीतर से बाहर आना ही इसका स्वभाव है। आरोग्य भी भीतर से आरम्भ होकर अर्थात् मन से आरम्भ होकर शरीर के रोगों को दूर करता है। यह आरोग्य का स्वभाव है। शारीरिक रोग

मानसिक विकृतियों द्वारा उत्पन्न फल है, कारण नहीं। अतः शारीरिक रोगों से छुटकारा तभी पाया जा सकता है जब मानसिक विकारों का इलाज किया जाय।

इस तरह हम पाते है कि डॉ. बैच की चिकित्सा का आधार हनिमेन द्वारा प्रतिपादित चिकित्सा सिद्धान्त ही है। यह भी सत्य है कि रोग के मानसिक कारणों पर डॉ. हनिमेंन ने विस्तृत प्रकाश डाला है। साथ ही भय, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा जैसे मानसिक विकृतियों के लिये अनेक दवाओं की भी खोज की, जो काफी प्रभावशाली सिद्ध हुई है। डा॰ बैच ने होमियोपैथिक पद्धति से मनुष्य की आंतों में पाये जाने वाले बेक्टेरिया ;ठंबजमतपंद्ध से सात प्रकार के टीकों का भी आविष्कार किया जो अनेक शारीरिक रोगों के इलाज में अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध हुए। लेकिन उन्होने बाद में उनका प्रयोग भी छोड़ दिया। यद्यपि आज भी उन टीकों ;टंबबपदमद्ध का प्रयोग होमियोपैथिक और ऐलोपैथी चिकित्सकों द्वारा किया जाता है। लेकिन डॉ. बैच होमियोपैथी चिकित्सा पद्धति से भी सन्तुष्ट नहीं थे।

डॉ. बैच का होमियोपैथी चिकित्सा पद्धति से असन्तुष्ट होने का प्रमुख कारण हजारो दवाईयों में से लक्षणों के आधार पर सही दवाईयों के चुनाव में होने वाली कठिनाईयॉं, दवाओं के निर्माण में अनेक विषैले, अपवित्र तथा हिंसक वस्तुओं का प्रयोग तथा गलत दवा के चुनाव के कारण उससे उत्पन्न हानिकारक प्रभाव तथा प्रतिक्रिया का होना प्रमुख था। डॉ. बैच की सोच थी कि मनुष्य का शरीर एक मंदिर है जिसमें आत्मा रूपी भगवान का वास होता है। अतः विषैली, अपवित्र और हिंसक वस्तुओं का उपयोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिये नही किया जाना चाहिये। इसलिए उन्होंने होमियोपैथी चिकित्सा का भी त्याग कर दिया। ऐलोपेथी चिकित्सा पद्धति को तो पूर्व में ही त्याग चुके थे।

ऐलोपैथी चिकित्सा पद्धति की खामियाँ

ऐलोपैथी चिकित्सा पद्धति में रोगों का आश्रय शरीर को ही माना जाता है। इस पद्धति में स्थूल दवाईयों का प्रयोग किया जाता है। इन दवाईयों से स्थूल शरीर का इलाज तो संभव है लेकिन सूक्ष्म शरीर अर्थात् मानसिक कारणों से उत्पन्न बिमारीयों का इलाज सम्भव नहीं है। यद्यपि नशीली और सामक दवाईयों के उपयोग से मानसिक दुःख दर्द की अनुभूति कुछ समय के लिये अवश्य दूर की जा सकती है लेकिन अन्ततः शरीर पर इनका अत्यन्त घातक प्रभाव पड़ता है और मरीज इन दवाओं का आदी होता जाता है और जिन्दगी भर दवाओ के मकड़जाल में फंस जाता है। दवाईयो का साईड इफेक्ट और रिएक्सन कभी–कभी जिन्दगी को भी खतरे में डाल देता है। इन दवाओं से एक रोग ठीक भी हो जाता है तो दूसरा नया रोग पैदा हो जाता है। इस तरह जिन्दगी भर दवाईयों का सेवन कर के भी मनुष्य अस्वस्थ एवं दुःखी रहता है। डॉ. बैच को ऐलोपैथी चिकित्सक के रूप में इन दवाईयों के दुष्परिणाम की गहरी अनुभूति हुई। अतः उन्होंने इस चिकित्सा पद्धति का भी त्याग कर दिया।

आसन, प्राणायाम और योग से शारीरिक, मानसिक और भावात्मक रोगों का निदान

रोगों की चिकित्सा में आसन, प्राणायाम और योग न केवल शारीरिक, मानसिक और भावात्मक रोगों से मुक्ति दिलाते हैं बल्कि भव रोगों से मुक्ति दिलाकर मोक्ष प्राप्ति में भी सहायक होते हैं। आत्म ज्ञान प्राप्ति के लिये योग की शुरूआत शरीर से होती है और शरीर के माध्यम से मानसिक और भावात्मक स्तरों को नियंत्रित कर अध्यात्म अनुभूति जागृत की जा सकती है। योग का यह आध्यात्मिक पहलू है।

योग की साधना और शक्ति से जो तेज अथवा अग्नि उत्पन्न होती है वह हमारे शरीरिक विकारो को दूर कर शरीर को शुद्ध एवं मजबूत बनाती है। यह तो शारीरिक पक्ष है। जब शरीरिक शुद्धता की अवस्था प्राप्त हो जाती है तब मानसिक विकार दूर हो जाते हैं और मन शुद्ध हो जाता है। योग में शरीर और मन को एक ही तत्व माना जा रहा है। शरीर और मन के बीच घनिष्ट सम्बन्ध है। शारीरिक विकार मन में विकार उत्पन्न करते हैं और मनोविकार शारीरिक विकार उत्पन्न करते हैं। शारीरिक रोग मानसिक रोग उत्पन्न करते हैं और मानसिक रोग शारीरिक रोग उत्पन्न करते हैं। योग द्वारा शरीर और मन पर नियंत्रण प्राप्त होता है। इस तरह मानसिक शारीरिक और भावात्मक रोगों से मुक्ति आसान हो जाती है।

योग का उद्देश्य सिर्फ रोगों से मुक्ति पाना मात्र नहीं बल्कि आत्मकल्याण करना भी होता है। अन्न के साथ जिस प्रकार चारा स्वतः उत्पन्न हो जाता है वैसे ही निरोगता की प्राप्ति योग से स्वतः हो जाती है। आसन शारीरिक स्वास्थ प्राप्त करने में सहायक होते हैं। प्राणायाम मानसिक और भावात्मक रोगों को दूर करने में मदद करता है। योग आत्मकल्याण का मार्ग प्रशस्त करता है। आसन और प्राणायाम भी योग के अंग ही हैं।

भवसन क्रिया का मन के साथ बड़ा गहरा सम्बन्ध है। मानसिक विकारों के उपचार के लिये प्राणायाम से श्रेष्ठ कोई पद्धति नहीं है। प्राणायाम का अर्थ है जीवनी शक्ति का नियमन करना। यह जीवनी शक्ति स्थूल रूप से श्वास से संबद्ध है। श्वास के माध्यम से ही शरीर में प्राण तथा जीवन का संचार होता है। प्राणायाम के अभ्यास द्वारा प्राण शक्ति पर नियंत्रण प्राप्त कर शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। जैसा की पूर्व मे बताया जा चुका है, शारीरिक और मनोकायिक रोगों की शुरूआत मन, भावना और विचार में होती है। चिन्ता, परेशानी, उग्रता, ईष्या, और द्वेष आदि नकारात्मक सोच के कारण मन में होते हैं एवं लक्षणों का अनुभव शरीर और उसकी आन्तरिक क्रियाओं से होने लगता है। मानसिक, शारीरिक एवं मनोकायिक बिमारीयाँ नकारात्मक सोच के कारण उत्पन्न होती हैं जो शरीर, मन और भावों में असंतुलन पैदा करती हैं। प्राणायाम इस असंतुलन को दूर करता है। स्वरयोग और प्राणायाम का गहरा सम्बन्ध है। स्वरयोग एक अत्यन्त प्राचीन विज्ञान है जिसका सम्बंध हमारे प्राणिक शरीर

के ताल–मेल से है। स्वर योग में प्राणायाम शामिल है परन्तु स्वर–योग एक सूक्ष्म विज्ञान है।

हमारी नासिका के भीतर समय–समय पर दाहिने, बायें और दोनों नथुनों से एक साथ तीन प्रवाह होते हैं। जब श्वास बायें नथुने से चलता है तो ईड़ा, दाहिने नथुने से चलता है तो पिंगला और दोनों नथुनों से चलता है तो सुषम्ना नाड़ियॉ सक्रिय होती हैं। इसकी गति और समय निश्चित होते हैं। इसमें कोई भी व्यवधान रोगों की उत्पत्ति का कारण बनता है। इन तीन स्वरों का ताल–मेल शरीर के तीन संस्थान मन, जीवन शक्ति और आत्मा से होता है। जब तक इन तीनों में सही ताल मेल रहता है मानसिक, शारीरिक एवं भावात्मक स्वास्थय ठीक रहता है। इनमें तालमेल का अभाव ही रोगों की उत्पत्ति का कारण है। प्राणायाम की इन तीनों के तालमेल बनाने में प्रमुख भूमिका है। इस तरह आसन, प्राणायाम और योग से शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्ति सुनिश्चित हो जाती है लेकिन आज के भौतिक युग में इनकी अनेक सीमाएँ हैं जिसके कारण इनकी उपयोगिता अत्यन्त सीमित है और इनका लाभ सर्व साधारण नहीं उठा पाते हैं।

आसन, प्राणायाम और योग का प्रशिक्षण तथा अभ्यास यदि कुशल निर्देशन में नही किया जाय तो लाभ की अपेक्षा हानि की सम्भावना अधिक रहती है। पूरा लाभ प्राप्त करने के लिये लम्बी साधना की आवश्यकता होती है तथा रोगों से मुक्ति के लिये धैर्यपूर्वक लम्बी प्रतीक्षा करनी पड़ती है। आज की भाग–दौड़ की व्यस्त जिन्दगी में आस्था और धैर्य के साथ योगासन करना कठिन हो गया है इसलिये इसका लाभ सभी नहीं उठा पाते हैं। **बैच फ्लावर रेमिडिज नकारत्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदलने का एक प्रभावशाली औषधीय समाधान है। इसे बोतल में योग** ;ल्वहं पद इवजजसमद्ध **कहा जाय तो कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी। डॉ. एडवर्ड बैच का मानवता को यह अभूतपूर्व उपहार है जो उन्हें एक सन्त चिकित्सक की श्रेणी में प्रस्तुतकरता है।**

बैच फ्लावर रेमिडिज केवल शारीरिक, मानसिक और भावात्मक रोगों की चिकित्सा के लिये ही महत्वपूर्ण नहीं बल्कि वर्तमान, भौतिक युग में उत्पन्न आर्थिक संकट, भ्रष्टाचार, अपराध, आतंकवाद, प्राकृतिक दुर्घटना से उत्पन्न विकट परिस्थितियों से जूंझ रहे लोगों के लिये भी महत्वपूर्ण सिद्ध हो सकती है। इन सभी समस्याओं के मूल में भय, कुंठा, निराशा, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा तथा प्रतिशोध की भावना होती है। बैच फ्लावर रेमिडिज मनुष्य को इन मनोविकारों से छुटकारा दिलाती है तथा प्रेम, दया, आशा, आत्मविश्वास, उदारता और सद्‌भावना विकसित करती है।

आयुर्वेद, ऐलोपैथी, होमियोपैथी तथा योग आदि के संक्षिप्त अध्ययन से यह स्पष्ट हो जाता है कि ऐलोपैथी चिकित्सा पद्धति में रोगों का कारण शारीरिक मानकर उसकी चिकित्सा की जाती है। इससे भौतिक शरीर में व्याप्त स्थूल रोगों का इलाज तो सम्भव है लेकिन मन में व्याप्त रोगों का इलाज सम्भव नहीं। **चरक संहिता के अनुसार, "रज (राजसिक गुण) तम**

(तामसिक गुण) मानष दोष हैं। मानष दोषों से काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, अहंकार, मद, शोक, चिन्ता, उद्‌वेग, भय और हर्ष ये मानसिक वेग उत्पन्न होते हैं।" हजारों वर्ष पूर्व ही आयुर्वेदिक आचार्यों ने रोगों के उत्पति स्थल मन की भूमिका को तो समझ लिया था लेकिन मानसिक विकारों को दूर करने के लिये कोई औषधीय समाधान प्रस्तुत नहीं किया। डा॰ हनिमेन ने सर्वप्रथम रोगों के मानसिक कारणों का गहराई से अध्ययन कर, उनका औषधीय समाधान प्रस्तुत करने का प्रयास किया था। योग में मानसिक विकृतियों के कारण उत्पन्न मानसिक, शारीरिक और भावात्मक असन्तुलन को ही रोगों का प्रमुख कारण माना है और इस असन्तुलन को दूर करने का वैज्ञानिक समाधान भी प्रस्तुत किया है। यदि डॉ॰ बैच ने आयुर्वेद और योग का अध्ययन किया होता तो बैच फ्लावर रेमिडिज के सिद्धान्त के प्रतिपादन में बीस वर्षों तक कठिन परिश्रम नहीं करना पड़ता। यद्यपि बैच फ्लावर रेमिडिज की जड़े आयुर्वेद, योग और भारतीय आध्यात्मिक ग्रन्थों में छिपी हुई थी लेकिन ड़ा॰ बैच को ही इस बात का श्रेय है कि उन्होंने अपनी प्रज्ञा शक्ति और होमियोपैथी की सहायता से चिकित्सा के क्षेत्र मे एक पूर्णतः विज्ञान सम्मत चिकित्सीय सिद्धान्त का प्रतिपादन किया। मानवता को डॉ॰ बैच का यह एक अभूतपूर्व योगदान है।

अध्याय–2

बैच फ्लावर रेमिडिज का आध्यात्मिक स्वरूप

आध्यात्मिक संतों ने मानव कल्याण के लिये जिन यम, नियम और नैतिक सिद्धान्तों का प्रतिपादन किया, उनका मुख्य उद्देश्य आत्मकल्याण था। स्वास्थ्य की प्राप्ति तो उनका स्वाभाविक परिणाम है। बिना स्वस्थ जीवन के आत्मकल्याण के मार्ग पर चलना कठिन है। अतः सभी धार्मिक सिद्धान्तों और यम, नियमों के पीछे स्वस्थ जीव का उद्देश्य भी निहित है। यदि हम इनका पालन करें तो बिमारियाँ होने की सम्भावना बहुत कम हो जाये।

डॉ. एडवर्ड बैच एक चिकित्सक थे अतः उनका प्रमुख उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और भावात्मक स्वास्थ्य के लिये मार्गदर्शन करना था। इसके लिये उन्होनें यम, नियम और नैतिक सिद्धान्तों की अनुपालना पर जोर नहीं दिया बल्कि, नकारात्मक भावों को दूर कर सकारात्मक सोच विकसित करने पर ध्यान दिया और इसके लिये औषधियों की खोज की। गहराई से अध्ययन करने पर यह पूर्णतः स्पष्ट हो जाता है कि बैच फ्लावर रेमिडिज का मूल आधार आध्यात्मिक ही है।

उन्होने बताया कि स्वस्थ रहने के लिये मनुष्य को (1) मानसिक शान्ति ;च्मंबमद्ध (2) आशा ;भ्वचमद्ध (3) आनन्द ;श्रवलद्ध (4) आस्था ;थ्ंपजीद्ध आदि चार प्रमुख गुणों का विकास करना आवश्यक है। बिमारियों को ठीक करने के लिये ये चार प्रमुख सीढ़ियाँ हैं जिनको पार करके ही सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। जो मनुष्य इन चार गुणों से युक्त रहता है वह कभी बिमार नहीं होता और यदि हो भी जाता है तो शीघ्र ठीक हो जाता है। बैच फ्लावर रेमिडिज इन नैसर्गिक गुणों के विकास में मदद करती हैं।

आध्यात्मिक दृष्टि से विचार करें तो आत्मा में सात नैसर्गिक गुण पाये जाते है :– (1) ज्ञान, (2) पवित्रता, (3) शान्ति, (4) प्रेम, (5) सुख, (6) आनन्द एवं (7) शक्ति। इन सात गुणों से शरीर का प्रत्येक अंग पोषित और पल्लवित होता है। आत्मा में इन गुणों की कमी से शरीर के अलग–अलग अंग प्रभावित होते हैं।

(1) ज्ञान

दिमाग के लिये ज्ञान आवश्यक है। ज्ञान की कमी के कारण बच्चा जन्म से ही मानसिक रूप से कमजोर होता है। उसकी स्मरण शक्ति कमजोर होती है।

(2) पवित्रता

पवित्रता से हमारी रोग प्रतिरोधक शक्ति पोषित होती है। इसके लिये शरीर की बाहरी और भीतरी पवित्रता आवश्यक है। बाहरी पवित्रता का

अर्थ हमारा खान–पान, रहन–सहन की पवित्रता से है। भीतरी पवित्रता का अर्थ मानसिक सुचिता अर्थात् मानसिक प्रदुषण से मुक्ति है। मानसिक प्रदुषण से मुक्ति सकारात्मक विचारों को जन्म देती है जो सुखी और स्वस्थ जीवन के लिये आवश्यक है।

(3) शांति

शांति हमारे फेफड़ो को सुचारू रूप से काम करने में मदद करती है। जब हम अशान्त होते है तो श्वास में अवरोध पैदा होता है जिसके कारण फेफड़ो को शुद्ध ऑक्सीजन प्राप्त नहीं होती है।

(4) प्रेम

प्रेम हमारे हृदय को सुचारू रूप से चलाता है। आत्मा में प्रेम के अभाव के कारण हृदय में छेद और हार्ट अटैक जैसी बिमारियां होती हैं।

(5) सुख

सुख हमारी आंतों की प्रणाली को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। जब हम खुश रहते हैं तो भोजन सुचारू रूप से पचता है। क्रोध, दुःख और तनाव की स्थिति में किया गया भोजन जहर हो जाता है। परिणामस्वरूप अपच, कब्ज, गेस्टिक, ऑव, अल्सर इत्यादि बिमारियाँ पैदा हो जाती हैं।

(6) आनन्द

आनन्द खुशी की चरम सीमा है। आनन्द मानसिक सन्तुष्टि प्रदान करता है। इससे हमारे हारमोन्स सुचारू रूप से काम करते हैं। हारमोन्स ग्लैन्डस के सुचारू रूप से कार्य करने पर हिंसा, क्रोध, भय, तनाव जैसे नकारात्मक विचारों पर नियंत्रण रहता है और इनसे बचने में मदद मिलती है।

(7) शक्ति

आठ शक्तियाँ मिलकर हमारे समूचे शरीर तंत्र को मजबूत बनाती है। सहन करने और सामना करने की शक्ति की कमी से सिर तथा जोड़ों में दर्द होता है।

इन सातों गुणों का शरीर में संचार मन के माध्यम से होता है। आत्मा के सातों गुण मिलकर शरीर को गतिमान और स्वस्थ रखते हैं। मन ही सूक्ष्म शरीर है। विचार, भावनाएँ, वृति और स्मृति मन के चार पहलू हैं। जीवन में सुख और शान्ति के लिये ये चार महत्वपूर्ण स्तम्भ हैं। यदि ये पहलू दुषित हो जाँय तो मनुष्य मानसिक प्रदुषण का शिकार होकर नकारात्मक सोच के जाल में फंस जाता है और अनेक रोगों का शिकार हो जाता है।

आत्मा के साथ–साथ पूर्व भव में अर्जित कर्मों के संस्कार भी साथ–साथ चलते है। ये संस्कार भ्रूण के साथ ही गर्भ में प्रवेश करते हैं। कर्मों के अनुसार शरीर के जीन्स प्रभावित होते हैं। इनसे छुटकारा पाने के लिये धर्म–ध्यान, आध्यात्मिक उपदेश, योग और ध्यान का सहारा लिया जाता है। आत्मा की आध्यात्मिक शक्ति, मन की मानसिक शक्ति और तन की भौतिक शक्ति से मन, शरीर और आत्मा में संतुलन स्थापित कर, बिमारियों से शरीर की रक्षा की जा सकती है।

शुभ चिन्तन, शुभ वृति, शुभ भावना और शुभ स्मृति ये चारों गुण स्वस्थ जीवन के चार स्तम्भ हैं। बिमारी की उत्पत्ति में हमारी सोच की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। सोच चार प्रकार की होती हैं :– (1) नकारात्मक सोच (2) सकारात्मक सोच (3) आवश्यक सोच एवं (4) अनावश्यक सोच। नकारात्मक सोच के कारण मन प्रदुषित होता है और अनावश्यक सोच मनुष्य को वर्तमान में नही जीने देती है या तो वह भूतकाल की दुःखद यादों में खोया रहता है अथवा भविष्य की सुखद कल्पनाओं में जीता है। परिणामस्वरूप उसका वर्तमान व्यर्थ चला जाता है। ऐसे लोग स्वयं, परिवार और समाज के लिये बोझ होते हैं। ये दोनों प्रकार की सोच भय, चिन्ता, शोक और निराशा पैदा कर मनुष्य को मानसिक और शारीरिक रूप से बिमार कर देती हैं। सकारात्मक और आवश्यक सोच मनुष्य के विकास का मार्ग प्रशस्त करती हैं। **जो व्यक्ति भविष्य का अनुसंधान नहीं करते और अतीत में जो गुजर गया है उसकी चिन्ता नहीं करते, वे भय, चिन्ता, शोक और निराशा के शिकार नहीं होते हैं। ऐसे लोग स्वस्थ, सुखी एवं सम्पन्न जीवन जीते हैं।**

दृष्टिकोण और स्वास्थ्य

मनुष्य चेतना और शरीर दो विरोधी तत्वों के साथ चलता है। शरीर अचेतन है। चेतन और अचेतन दो विरोधी तत्वों को साथ लेकर चलना स्वयं एक समस्या है और इसके कारण अनेक समस्यायें पैदा होती हैं। सफल जीवन के लिये दृष्टिकोण का सकारात्मक, सृजनात्मक और रचनात्मक होना आवश्यक है। नकारात्मक दृष्टिकोण निराशा, भय, कुंठा, चिन्ता, ईर्ष्या, द्वेष और दुश्मनी पैदा करता है। हमारे दुःख का सबसे बड़ा कारण हमारा नकारात्मक दृष्टिकोण है। यदि सोच सकारात्मक है तो कोई भी व्यक्ति या परिस्थितियॉ हमें दुःखी नहीं कर सकती और ना ही दुनियॉ की कोई शक्ति विचलित कर सकती है।

आचार्य महाप्रज्ञ के अनुसार– "भौतिकवादी दृष्टिकोण के कारण चैतन्य की उपेक्षा होती है। आज के युग में पदार्थ प्रमुख हो गया है और चैतन्य गौण है। सम्बन्ध गौण हो गये हैं, धन की प्रमुखता है। चैतन्य का जब तिरोभाव होता है तो नकारात्मक सोच पनपती है। स्वस्थ और सुखी रहने के लिये भौतिक एवं आध्यात्मिक दृष्टिकोण का सामंजस्य आवश्यक है। आध्यात्मवादी बाहर नहीं भीतर देखता है। जब आदमी समाधान बाहर

खोजता है तब दूसरों को देखता है। इससे या तो हीन भावना पनपती है या अहंकार पनपता है।"

जो अपने आपको नहीं देखता, दूसरो को देखता है, उसमें क्रोध, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष, आत्महीनता इत्यादि नकारात्मक सोच पनपने लगती है। मनुष्य जब अपने से छोटों को देखता है तो अहंकार तथा अपने से बड़ो को देखता है तो उसमें हीनता की भावना जागती है। प्रतिशोध और कलह से भयंकर मानसिक बिमारियाँ होती हैं। अनेक शारीरिक बिमारियों का कारण भी प्रतिशोध की भावना है। प्रतिशोध की भावना मन में गहरी गाँठ पैदा कर देती है। जब तक मन से यह गाँठ नहीं निकल जाती, कितना ही इलाज क्यों नहीं किया जाय बिमारियाँ नही मिट सकती है। अन्तः शल्य के कारण कैंसर जैसी भयंकर बिमारी हो जाती है। अनेक बिमारियाँ मानसिक दुर्बलताओं के कारण पैदा होती हैं।

संक्षेप में सार यही है कि सकारात्मक सोच से मनुष्य शारीरिक, मानसिक और भावात्मक रूप से स्वस्थ रहता हैं। नकारात्मक सोच शारीरिक, मानसिक और भावात्मक रूप से आदमी को बिमार बनाती है। डॉ. बैच ने भी अपने चिकित्सकीय अनुसंधान के फलस्वरूप इसी आध्यात्मिक तथ्य को प्रतिपादित किया है। उनका कहना है ष्चीलेपबंस ीमंसजी कमचमदके नचवद वनत ूल वि जीपदापदहए वनत मिमसपदहे ंदक मउवजपवदेण् ळववक ीमंसजी पे ींतउवदलए तीलजीउए ूीमद ूम जीपदा चवेपजपअमसलए बवदेजतनबजपअमसलए ींचचपसलण् प्सस ीमंसजी पे ूीमद ूम जीपदा दमहंजपअमसलए नदींचचपसल ंदक कमेजतनबजपअमसलण्ष यही स्वस्थ, सुखी और सम्पन्न जीवन का सूत्र है।

आयुर्वेदिक और अध्यात्मक

आचार्य महाप्रज्ञ के अनुसार– "आयुर्वेद में वात, पित और कफ, तीन दोष माने जाते हैं तीनों का सन्तुलन ही स्वास्थय है। इन तीनों दोषों से ही शारीरिक मानसिक और भावात्मक रोग पैदा होते हैं। अध्यात्म के द्वारा इन तीनों दोषों पर विजय पाई जा सकती है। ज्ञान वायु प्रकोप शान्त करता है, दर्शन पित्त के प्रकोप को शान्त करता है और चरित्र कफ के प्रकोप को शान्त करता है।"

अध्याय–3

डॉ. एडवर्ड बैच – जीवन परिचय

डॉ. एडवर्ड बैच का जन्म सन् 1886 में बरमिंघम के निकट मोसले कस्बे में हुआ था। इनके पिता एक साधरण व्यक्ति थे। बचपन से ही इनकी चिकित्सा क्षेत्र में रूचि थी। लेकिन पिता की कमजोर आर्थिक स्थिति के कारण संकोचवश पिता के सामने अपनी इच्छा प्रगट नहीं कर सके। पिता को जब उनकी इच्छा का पता चला तो बरमिंघम युनिवर्सिटी में उनकी पढाई की व्यवस्था कर दी गई। वहॉ से ट्रेनिंग पूरी करके युनिवर्सिटी कॉलेज लन्दन चले गये। जहाँ सन् 1906 में आपनें डाक्टरी डिग्री हासिल की। सन् 1912 में युनिवर्सिटी कॉलेज हास्पिटल लन्दन में सफलता प्राप्त करने के बाद सन् 1913 में आप केजुअल्टी मेडीकल अफसर बने। बाद में आपने नेशनल टेम्परेन्स हॉस्पिटल में केजुअल्टी हाऊस सर्जन का पद प्राप्त किया। सन् 1914 में केम्ब्रिज विश्वविद्यालय ;ब्ंइतपकहम न्दपअमतेपजलद्ध से पब्लिक हेल्थ में डिप्लोमा प्राप्त किया। सन् 1915 में युनिवर्सिटि कॉलेज हॉस्पिटल ;न्ब्ण्भ्ण्द्ध में सहायक बेक्टेरियोलोजिस्ट ;ठंबजमतपवसवहपेजद्ध के पद पर काम करने लगे जहाँ उन्होंने आंतों मे पाये जाने वाले विशेष बेक्टेरिया की खोज की तथा असाध्य बिमारियों पर उनके प्रभाव का अध्ययन किया। आर्थराईटिस और सिर दर्द के मरीजों पर इन टीकों का आश्चर्यजनक प्रभाव देखा जो डॉ. बैच की अपेक्षाओं से कही अधिक था।

सन् 1919 में आपको लन्दन होमियोपैथिक हॉस्पिटल में नौकरी मिल गई। जहॉ उनका परिचय डॉ. हनिमेन के चिकित्सा शास्त्र एवं दर्शन से हुआ। वे डॉ. हनिमेन के इस सिद्धान्त से कि, **भइलाज रोग का नही रोगी का किया जाना चाहिये** अत्यन्त प्रभावित हुए। आधुनिक चिकित्सा पद्धति की प्रेक्टिस के क्रम में भी वे इस सिद्धान्त से प्रभावित थे। अन्ततः उन्होंने अपनी चिकित्सा पद्धति बैच फ्लावर रेमिडिज का आधार भी इसी सिद्धान्त को बनाया।

डॉ बैच ने आंतों में पाये जाने वाले बेक्टेरिया पर अपना अनुसंधान जारी रखा। सन् 1920 में उन्होंने होमियोपैथिक पद्धति से सात प्रकार के टीके तैयार किये जो सात बैच नोसोड्स के नाम से जाने जाते हैं। कठिन रोगों के इलाज में ये टीके अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध हुए और चिकित्सा जगत् में इनसे डॉ. बैच को काफी प्रसिद्धि मिली। इंग्लेण्ड, अमेरीका और जर्मनी के होमियोपैथिक चिकित्सकों द्वारा आज भी इन टीकों का बड़े पैमाने पर उपयोग किया जाता है लेकिन डॉ. बैच स्वयं अपनी इस खोज से सन्तुष्ट नहीं थे। उनकी सोच थी कि शरीर रूपी पवित्र मंदिर में अपवित्र जिवाणुओं से बनी दवाओं का उपयोग उचित नहीं है।

नौकरी के अतिरिक्त डॉ. बैच लन्दन के हार्ले स्ट्रीट मे अपना क्लिनिक भी चलाते थे और गरीब मरीजों का मुफ्त इलाज किया करते थे। डॉ. बैच को चिकित्सा जगत् में काफी ख्याति मिलने लगी। ब्रिटिश होमियापैथी जर्नल सहित अनेक पत्र पत्रिकाओं में इनके लेख प्रकाशित होने

लगे। सन् 1925 में क्रोनिक डीजीज पर बैतवदपब क्पेमेंम रू । ूवतापदह भ्लचवजीमेपे के नाम से आपने डॉ. सी. डब्लू. व्हीलर ;क्ध्ण् ॅीममसमतद्ध के साथ मिलकर एक किताब भी लिखी जो एच.के. लेविस एण्ड कम्पनी लि. ;भ्ण्ज्ञण् स्मूपे – ब्वण् स्जकण्द्ध द्वारा प्रकाशित की गई।

अनेक सफलताओं के बावजूद भी डॉ. बैच ऐलापैथी और होमियापैथी चिकित्सा पद्धतियों से सन्तुष्ट नहीं थे। ऐलोपैथी पद्धति में मरीज की शारीरिक बिमारियों के इलाज को ही महत्व दिया जाता है। होमियोपैथी पद्धति की जटिलता अर्थात् हजारों दवाईयों में से लक्षणों के आधार पर सही चुनाव तथा पोटेन्सी का निर्णय करने में कठिनाई, दवाओं के निर्माण में हिंसक, अपवित्र और जहरीली वस्तुओ का उपयोग, गलत दवाईयों के उपयोग से पैदा होने वाली रिएक्शन के कारण उन्होंने अन्ततः इस पद्धति को भी त्याग देने का निर्णय लिया।

सन् 1930 तक उनकी प्रेक्टिस चरम पर थी। लेकिन विभिन्न प्रकार के मरीजों की चिकित्सा तथा व्यक्तियों के मनोवैज्ञानिक अध्ययन से वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि, **"बिमारी मनुष्य के शरीर में नहीं उसके मन में होती है। जब तक मनुष्य सृष्टि के व्यापार क्रम से तालमेल बनाकर चलता है, वह स्वस्थ और सुखी रहता है। इसके विरूद्ध आचरण मानसिक द्वन्द को जन्म देता है, जिससे उसके मन में तनाव उत्पन्न होता है जिसके कारण नाना प्रकार की नकारात्मक सोच का जन्म होता है। इसके कारण मन, शरीर और आत्मा का संतुलन बिगड़ता है, जो बिमारी का प्रमुख कारण है।"**

जब डॉ. बैच ने बिमारी के प्रमुख कारणों की खोज कर ली तब उनके सामने दूसरी समस्या एक ऐसी चिकित्सा पद्धति विकसित करना था जो सरल, पवित्र एवं सभी प्रकार के साईड इफेक्ट्स से मुक्त हो। प्रकृति में उनकी असीम आस्था थी। उनका विश्वास था कि मनुष्य में जब रोग और मानसिक विकृति पाई जाती है तो प्रकृति ने इलाज के लिये जड़ी–बूटियों भी अवश्य पैदा की होगी। अपने इसी विश्वास के साथ सन् 1930 में अच्छी–भली चलती प्रेक्टिस का परित्याग कर दिया और नोरफोल्क ;छवतविसाद्ध के समुद्री किनारे पर अवस्थित मच्छुआरों के छोटे से गाँव क्रोमर ;ब्तवउमतद्ध में बस गये। सन् 1930 से 1934 तक वहीं रहकर दवाओं की खोज में लग गये। वेल्स की घाटियों, पहाड़ और जंगलों में घूम–घूम कर ऐसी दिव्य जड़ी–बूटियों की खोज में लग गये जो मनुष्य के नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदल सके।

भ्रमण करते हुए एक सुबह उन्होंने देखा कि पूरी घाटी सूर्य के प्रकाश से नहा उठी है। झूमते पेड़ो की फुनगियों से निकल कर सूर्य की किरणें पुष्पों पर पड़ रही है। सारी घाटी एक मनोहर छटा बिखेर रही है जिसे देख कर डॉ. बैच को ओस बूंदों को जीभ पर रखकर परीक्षण करने की सहज प्रेरणा हुई। कल्पना को कार्य के रूप में परिणत करने में कोई कठिनाई नहीं थी। बून्दों को जीभ पर रखने से उन्हें ओस की बून्दों में व्याप्त दिव्य औषधीय प्रभाव का अनुभव हुआ। उन्होंने यह महसूस किया कि

छाया में रहने की अपेक्षा सूर्य की किरणों के सम्पर्क में आने वाले फूलों पर पड़ने वाली ओस की बून्दों में अद्‌भुत भैषज गुण समाहित हो जाते है। इससे उन्हें सूर्य की किरणों तथा जडी–बूटियों के फूलों के औषधीय गुणों से लाभ उठाने की प्रेरणा मिली।

सन् 1930 से 1936 तक उन्होंने ऐसे 37 प्रकार के पेड़ पौधों की खोज की जो नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदल सकते हैं। अपनी खोज के क्रम में एक ऐसे झरने की खोज भी की जिसका पानी दिव्य औषधीय गुणों से युक्त था। अतः उससे भी एक दवा रॉक वॉटर तैयार की, साथ ही उन्होंने नाविकों के दल के एक सदस्य जो आन्धी के कारण हुई नाव दुर्घटना में बेहोश हो गया था, के इलाज के क्रम में रेस्क्यू रेमिडिज की खोज की जो पूर्व खोजी गई पाँच दवाओं के मिश्रण से बनाई गई। इस तरह कुल 38 दवाईयॉ बैच फ्लावर रेमिडिज के नाम से प्रसिद्ध हुई।

डॉ. बैच एक सरल और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति की खोज के प्रति कटिबद्ध थे। उनका आत्मज्ञान, आत्मबल एवं इच्छा शक्ति विलक्षण थी। सन् 1917 में वे गंभीर रूप से बिमार पड़े। डाक्टरों ने उनका जीवन तीन महीने ही बताया था लेकिन अपने उद्देश्य की प्राप्ति की तीव्र इच्छा के बदौलत ठीक होने पर पुनः अपने कार्य पर लौट आये और पूरी निष्ठा और विश्वास के साथ अपने अनुसंधान कार्यो में जुट गये। अन्ततः सन् 1936 में जब वे सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धति की खोज में सफल हो गये तो शान्तिपूर्वक चिर निन्द्रा में सो गये।

मृत्यु के पूर्व उन्होनें अपने मित्रों के सामने घोषित किया कि बैच फ्लावर रेमिडी एक सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। अब इस क्षेत्र में पुनः किसी प्रकार के अनुसंधान और खोज की आवश्यकता नहीं है। यह सभी परिस्थितियों एवं आने वाले समय में भी सफलता पूर्वक मरीजों के इलाज के लिये महत्वपूर्ण रहेगी। मृत्यु से पूर्व उन्होंने अपने अनुसंधान संबंधी सभी अभिलेख तथा फोटोग्राफ नष्ट कर दिये ताकि भविष्य में किसी प्रकार का भ्रम उत्पन्न न हो। यह उनके सन्त स्वभाव और महानता को प्रदर्शित करता है। युगों युगों तक मानव जाति आपके इस अद्‌भुत अवदान के लिए उनकी चिर ऋणी रहेगी। उस पावन आत्मा के आध्यात्मिक विकास के लिए हम सभी मंगल कामना करते हैं।

मनोरोगों का कारण

पागलपन से मिलती जुलती अनेक बिमारियाँ, सूक्ष्म शरीर में कोई खराबी आ जाने के कारण होती है। जब सूक्ष्म शरीर निर्बल हो जाता है तो हल्का सा झटका भी मस्तिष्क को उदिग्न कर देता है।

प्राण शक्ति का महत्व

आचार्य रामचन्द्र के अनुसार – "विश्व व्यापी प्राण शक्ति एक महान् तत्व है जो विभिन्न मात्राओं में संसार की समस्त सजीव वस्तुओं में पाई जाती है। मनुष्य के शरीर में जो विद्युत प्रवाह बहता है वह इसी महान् प्राण तत्व का एक अंश है। **मानवीय प्राण में एक प्रबल रोग निवारक शक्ति है।"**

अध्याय–4

बैच फ्लावर रेमिडिज का क्रमिक विकास

बैच फ्लावर रेमिडिज के विकास की नींव वस्तुतः सन् 1920 में ही लग गई थी। वर्ष 1919 से 1922 तक डॉ. बैच लन्दन होमियोपैथिक हॉस्पिटल में पैथेलोजिस्ट एवं बेक्टेरियोलोजिस्ट के पद पर कार्यरत थे। इस अवधि में अपने अनुसंधान में उन्होंने यह पाया कि मनुष्य के शरीर में पनपने वाले क्रोनिक रोगों का करण हमारी आंतों में पाये जाने वाले जीवाणु हैं। उन्होंनें आंतों के स्त्राव को अलग कर, शक्कर पर उसके फर्मेन्टेशन की प्रतिक्रिया का परीक्षण किया तो उसमें सात प्रकार के जीवाणु पाये गये जिनके कारण डिसेन्ट्री, अर्थराईटिस आदि क्रोनिक बिमारियाँ पैदा होती हैं। इन किटाणुओं से ऐलोपैथी और होमियोपैथी पद्धतियों के आधार पर सात प्रकार के वेक्सीन तैयार किये जो क्रोनिक बिमारीयों के इलाज में अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध हुए। पश्चिमी चिकित्सा जगत् में इससे डॉ. बैच विख्यात हो गये, लेकिन उनको आंतों के रस से तैयार किये गये वेक्सीन उपचार पद्धति से सन्तोष नहीं हुआ। उनकी सोच थी कि रोगों का उपचार मलीन वस्तुओं से नहीं किया जाना चाहिये। शरीर रूपी मंदिर में गन्दगी का उपयोग उचित नहीं है। अतः उन्होंने अपने द्वारा विकसित वेक्सीन जो ''सात नोसोड्स'' के नाम से जाने जाते हैं, का प्रयोग त्याग दिया। यद्यपि आज भी होमियोपैथिक चिकित्सक बड़े पैमाने पर इनका उपयोग करते हैं।

डॉ. बैच की यह खोज उनके लिये व्यर्थ नहीं गई। इसी खोज ने बैच फ्लावर रेमिडिज की खोज का मार्ग प्रशस्त किया। बैच नोसोड्स का उपयोग विभिन्न रोगियों पर करने के क्रम में उन्होंने पाया कि शारीरिक समस्याओं के आधार पर एक ही रोग के लिये एक विशेष प्रकार के नोसोड्स एक रोगी को बहुत फायदा करता हैं लेकिन दूसरे रोगी को उतना फायदा नहीं करता। उन्होंने इसके कारणों पर अनुसंधान किया तो पाया कि संसार में सात विभिन्न व्यक्तित्वों के लोग पाये जाते हैं और उनकी शारीरिक और मानसिक स्थिति में समानता पाई जाती है। ये सात प्रकार के व्यक्ति अपने स्वाभाविक लक्षणों के अनुरूप विशेष शारीरिक लक्षणों को प्रगट करते हैं और ये शारीरिक लक्षण मानसिक प्रवृतियों को प्रगट करते हैं। रोग की अवस्था में मनुष्य के ये स्वाभाविक लक्षण मुख्य रूप से प्रकट होते हैं तथा शरीरिक रोग के प्रति व्यक्तित्व के अनुरूप अपनी प्रतिक्रिया प्रदर्शित करते हैं। इसी निष्कर्ष को ध्यान में रखते हुए उन्होंने जब नोसोड्स का प्रयोग रोग की प्रकृति के अनुसार नहीं कर व्यक्तित्व के आधार पर किया तो रोगी में आश्चर्यजनक सुधार होने लगा। इसके पूर्व डॉ. बैच मन की शांति को पहचान चुके थे। वे जानते थे कि शारीरिक बिमारियों के मूल में मन की महत्वपूर्ण भूमिका है। बैच नोसोड्स ने उनके इस विश्वास को और मजबूत बनाया।

अतः यद्यपि डॉ. बैच ने बैच नासोड्स का उपयोग करना छोड़ दिया लेकिन बैच नोसोड्स के अनुसंधान ही उनके भावी चिकित्सा सिद्धान्तों के आधार बने। इससे वे निम्न निष्कर्ष निकालने में सफल हुए :

1. शारीरिक रोगों का मूल कारण मनुष्य का मानसिक विकार होता है जिसके कारण तनाव पैदा होता है जो शारीरिक और मानसिक असन्तुलन पैदा करता है।

2. शारीरिक रोगों का इलाज मनुष्य के दृष्टिकोण, स्वभाव तथा शारीरिक कष्टों के प्रति उसकी प्रतिक्रिया पर निर्भर है।

3. रोगों से पूर्ण मुक्ति के लिये मानसिक विकारों को दूर कर शरीर और मन में संतुलन स्थापित करना आवश्यक हैं।

दवाओं की खोज

जब उन्होंने अपनी चिकित्सा पद्धति के सिद्धान्तों की खोज कर ली तब दूसरी समस्या ऐसी दवाओं की खोज करना था जो मनुष्य के मानसिक विकारों (नकारात्मक विकारों) को दूर कर सकारात्मक विचार पैदा कर सके। अतः सन् 1930 में अपनी प्रेक्टिस छोड़ कर पूर्ण रूप से अपना जीवन दवाओं की खोज में समर्पित कर दिया। सन् 1930 से 1936 तक 38 रेमिडिज की खोज की जिसका विवरण निम्नवत् है।

प्रारम्भ में उन्होनें (1) इम्पेशेन्स ;प्उचंजपमदेद्ध (2) मिम्युलस ;डपउनसनेद्ध (3) क्लेमेटिस ;ब्संउंजपेद्ध (4) एग्रीमनी ;।हतपउवदलद्ध (5) चिकोरी ;बिपबवतलद्ध (6) वरवेन ;टमतअंपदद्ध (7) सेन्टौरी ;ब्मदजंनतलद्ध (8) स्क्लेरैन्थस ;ैबसमतंदजीनेद्ध एवं (9) सिराटो ;ब्मतंजवद्ध आदि 9 जड़ी–बूटियों की खोज की। 1931 में पुनः (1) वाटर व्हाईलेट ;ॅंजमत टवपसमजद्ध (2) जेन्शियन ;ळमदजपंदद्ध एवं (3) रॉक रोज ;त्वबा त्वेमद्ध की खोज की। इस तरह इन 12 जड़ी–बूटियों के फूलों का सूर्यतापित पद्धति ;ैनदउमजीवकद्ध से ऐसन्स का निर्माण किया। ये टाईप मेडिसिन ;ज्लचम डमकपबपदमद्ध के नाम से जानी जाती हैं। ये मानव मात्र में पायी जाने वाली विशेषताओं को ध्यान में रखते हुए विकसित की गई हैं। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार मनुष्य का व्यक्तित्व उसकी जन्म राशि पर निर्भर करता है। इसी राशि के आधर पर मनुष्यों को बारह भागों में बांटा गया है। राशियाँ विभिन्न मनुष्यों के व्यक्तित्व में पाये जाने वाले नकारात्मक एवं सकारात्मक सोच को परिलक्षित करती हैं। नक्षत्रों और राशियों का पेड़–पौधों और जड़ी बूटियों से गहरा संबंध पाया जाता है। ऐसा प्रतीत होता है कि डॉ. बैच द्वारा खोजी गई जड़ी–बूटियों का भी संबंध इन राशियों से हो। यह अनुसंधान का विषय है। ये दवाईयाँ विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्वों में पाई जाने वाली कमियाँ दूर कर उनमें सकारात्मक गुणों का विकास करती हैं। इन दवाईयों का प्रयोग कर डॉक्टर बैच ने हजारों रोगियों के व्यक्तित्व का विकास तथा बिमारियों का इलाज किया।

सन् 1933 तक डॉ. बैच की रोगियों में पायी जाने वाली नकारात्मक सोच तथा जड़ी–बूटियों के गुणों के प्रति संवेदनशीलता अत्यन्त तीव्र हो गई। उन्होंनें पाया कि कुछ मरीज अपनी बिमारियों को सहने के आदी हो जाते हैं और अपनी जीवन शैली उसी के अनुरूप बना लेते हैं। इस तरह वे अपने व्यक्तित्व की विशेषताएं खो देते हैं। बिमारी के इलाज के प्रति उनका

कोई उत्साह नही रहता है। ये लोग चिकित्सक को कोई सहयोग नहीं करते, इससे दवाईयों का प्रभाव कम हो जाता है। डॉ. बैच ने पाया कि ऐसे लोगों पर दवा प्रभावशाली सिद्ध नहीं हो रही है। अतः ऐसे मरीजों को उस मानसिक स्थिति से छुटकारा दिलाये बिना उनका इलाज सम्भव नहीं है इसलिए उन्होनें निम्नलिखित चार रोग निवारक दवाओं की खोज की –

(1) गोर्स ;ळवतेमद्ध (2) ओक ;व्ंद्ध (3) हीथर ;भ्मंजीमतद्ध और (4) रोक वॉटर ;त्वबा ॅंजमतद्ध। ये चारों दवाएं चार विशेष व्यक्तित्व के लोगों को इस प्रकार की मानसिक स्थिति से छुटकारा दिलाने में मदद करती है।

पुनः वर्ष 1934–35 में (1) वाईल्ड ओट ;ॅपसक व्ंजद्ध (2) आलिव ;व्सपअमद्ध एवं (3) वाईन ;टपदमद्ध आदि तीन सहायक औषधियों की खोज की। इसी समय उन्होंने पाँच दवाओं के मिश्रण से रेस्क्यु रेमिडी ;त्मेबनम त्मउमकलद्ध तैयार की। 1934 में उन्होंने पूर्व प्रकाशित अपनी पुस्तक भ्जीम ज्ूमसअम भ्मंसमते ंदक विनत भ्मसचमते के प्रकाशन के पश्चात् उसे भ्जीम ज्ूमसअम भ्मंसमते ंदक ैमअमद भ्मसचमते नाम से प्रकाशित करवाया। इस पुस्तक में उन्होंने अति संक्षेप में सभी 19 दवाईयों के लक्षणों का अत्यन्त सरल भाषा में वर्णन किया है।

वर्ष 1936 में आते–आते इनकी संवेदनशीलता अत्यन्त तीव्र हो गई। उनकी प्रमुख सहायक मेडम नोरा वीक्स ;छवतं ॅममोद्ध लिखती है कि, "वे स्वयं मनुष्य में उत्पन्न होने वाली नकारात्मक सोच का अनुभव करने लगे और उसके अनुरूप जड़ी–बूटियों की खोज में निकल जाते और शीध्र ही उन्हें ऐसी जड़ी–बूटियॉ मिल भी जाती थी। इस तरह अपनी तीव्र संवेदनशीलता के बदौलत मात्र छः महिनों में शेष 19 जड़ी–बूटियों की खोज कर ली।" इन में से अधिकांश दवाईयां काढा पद्धति ;ठवपसपदह डमजीवकद्ध से बनाई गई। ये दवाईयां निम्नलिखित हैं :

(1) चेरी प्लम ;ब्मततल च्सनउद्ध (2) एल्म ;म्सउद्ध (3) आस्पेन ;।ेचमदद्ध (4) चेस्ट नट बड ;ब्मेज छनज ठनकद्ध (5) होर्न बीम ;भ्वतद ठमंउद्ध (6) लार्च ;स्ंतबीद्ध (7) वालनट ;ॅंसदनजद्ध (8) हॉली ;भ्वससलद्ध (9) क्रेब एपल ;ब्तंइ ।चचसमद्ध (10) रेड चेस्ट नट ;त्मक ब्मेज छनजद्ध (11) पाईन ;च्पदमद्ध (12) हनी सकल ;भ्वदमल ेनबासमद्ध (13) स्वीट चेस्ट नट ;ैूममज ब्मेज छनजद्ध (14) वाईल्ड रोज ;ॅपसक त्वेमद्ध (15) मस्टर्ड ;डनेजंतकद्ध (16) स्टार ऑफ बेथलेहम ;ैजंत व िठमजीसमीमउद्ध (17) व्हाईट चेस्ट नट ;ॅीपजम ब्मेज छनजद्ध (18) विलो ;ॅपससवूद्ध एवं (19) सिराटो ;ब्मतंजवद्धण्

मनुष्यों में कुल 38 प्रकार के नकारात्मक सोच की खोज डा॰ बैच पूर्व में ही कर चुके थे। नकारात्मक सोच को दूर करने के लिये मनुष्य के मन और आत्मा में सकारात्मक सोच और भाव विकसित करना आवश्यक है। उपर्युक्त रेमिडिज सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में अद्भूत एवं प्रभावशाली सिद्ध हुई है। यह भी उल्लेखनीय है कि डा॰ बैच ने जिन 38 प्रकार के नकारात्मक सोच की खोज की उनमें मानव मात्र मे पायी जाने वाली सभी प्रकार की नकारात्मक सोच समाहित है। गहन अध्ययन और अनुसंधान के बावजूद भी लेखको के अनुभव में ऐसी कोई नकारात्मक सोच

नहीं आयी जिसका इलाज बैच फ्लावर रेमिडिज से सम्भव नही हो। यदि किसी को अनुभव में आया हो तो कृपया बताने की कृपा करें।

अध्याय–5

डॉ. बैच का जीवन दर्शन

डॉ. बैच ने रोगों की उत्पत्ति एवं उनके निवारण के लिये एक बिल्कुल नया दर्शन दिया है। इसका मूल आधार आध्यात्मिक है। चिकित्सा जगत् के लिये बिमारियों की उत्पत्ति और उनसे मुक्ति पाने के लिये जिन कारणों का उन्होने प्रतिपादन किया वे अपने आप में विलक्षण हैं। उन्होंने बिमारियों की उत्पत्ति एवं निदान में कर्म और ज्योतिष के प्रभाव का भी गहराई से अध्ययन किया था। पूर्व उपार्जित कर्मों तथा जन्म के समय ग्रह नक्षत्रों की स्थिति भी रोगों का कारण होती है। भारतीय अध्यात्म, ज्योतिष और आयुर्वेद ने भी मनुष्य द्वारा पूर्व जीवन और वर्तमान जीवन में किये गये कर्मों के प्रभाव को स्वीकार किया है। कर्मज बिमारियों के अस्तित्व को भी स्वीकार किया गया है। ज्योतिष के अनुसार जन्म के समय चन्द्रमा जिस राशि में भ्रमण करता है उससे मनुष्य का सम्पूर्ण व्यक्तित्व और स्वास्थ्य प्रभावित होता है। चन्द्रमा मन का देवता है। कुण्डली में चन्द्रमा की स्थिति मनुष्य के मन को प्रभावित करती है। यदि चन्द्रमा उच्च राशि का होता है तो मनुष्य का व्यक्तित्व संतुलित रहता है अन्यथा मानसिक असन्तुलन का शिकार होता है। जिससे उसका स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है।

ग्रहों के प्रभाव तथा पूर्वोपार्जित कर्मों के प्रभाव से उत्पन्न बिमारियों का इलाज, ग्रह दशा में सुधार तथा कर्मों का भोग करने के बाद ही सम्भव है, ऐसी धार्मिक मान्यता है। आयुर्वेद में भी कर्मज व्याधियों को असाध्य बताया गया है। डॉ. बैच ने इन सभी करणों का गहराई से अध्ययन किया था। उनका विश्वास था कि बैच फ्लावर रेमिडिज ग्रहों के प्रभाव को कम कर पूर्वोपार्जित कर्मों के कारण उत्पन्न बिमारियों के उपचार में भी सहायक हैं। उनकी यह सोच बहुत हद तक सही प्रतीत होती है लेकिन फिर भी इस विषय पर गहन अध्ययन और अनुसंधान की आवश्यकता है। इससे चिकित्सा शास्त्र में एक अलग अध्याय बन सकता है। अन्य किसी चिकित्सा पद्धति में इन कारणों से उत्पन्न रोगों का कोई उपचार नहीं बताया गया है।

मोह, माया, लोभ, भय, चिन्ता, ईर्ष्या, द्वेष, दुश्मनी, घृणा, नफरत ये भावात्मक रोग हैं। भावत्मक रोगों की चिकित्सा का विधान अन्य पद्धतियों में नहीं है। ये मनुष्य के मानसिक विकार हैं जिनका इलाज आध्यात्मिक उपदेश, आसन, प्राणायाम और तपस्या की लम्बी साधना से ही सम्भव है। बैच फ्लावर रेमिडी विश्व की ऐसी पहली चिकित्सा पद्धति है जिसमें इन मानसिक विकारों की चिकित्सा के लिये भी दवाईयाँ प्रस्तुत हैं। इस तरह यह एक पूर्ण भावात्मक चिकित्सा पद्धति है लेकिन इस क्षेत्र में भी अभी गहन अनुसंधान की आवश्यकता है ताकि भावात्मक चिकित्सा के विभिन्न आयामों के आलोक मे इसका अध्ययन और उपयोग संभव हो सके।

जैसा कि पूर्व के अध्यायों में वर्णित किया गया है कि डॉ. बैच ने प्रारम्भ में मनुष्यों को उनके व्यक्तित्व के अनुसार बारह भागों में विभाजित किया। उनका यह विभाजन जयोतिष शास्त्र के बारह राशियों से मेल खाता है। प्रत्येक व्यक्तित्व में विभिन्न प्रकार की नकारात्मक सोच पायी जाती है उन्हें दूर कर, सकारात्मक सोच विकसित करने के लिये उन्होंने बारह प्रकार

की टाइप रेमेडिज ;ज्लचम त्मउमकपमेद्ध की खोज की। जिन जड़ी–बूटियों से ये दवाईयाँ बनाई गई वे भी चन्द्रमा से प्रभावित प्रतीत होती हैं इसलिये ये दवाईयॉ मनुष्य के व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन लाने में अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध हुई।

बैच फ्लावर रेमिडिज के प्रारम्भिक अध्ययन काल में हमारे लिये यह अत्यन्त जिज्ञासा का विषय रहा कि दवाईयों के माध्यम से पूर्व अर्जित कर्मों तथा ग्रहों के प्रभाव से उत्पन्न व्यक्तित्व के दोषों और बिमारियों का ईलाज कैसे सम्भव हो सकता है और इसका क्या वैज्ञानिक आधार है ? गहन अध्ययन के फलस्वरूप इसका जो समाधान मिला वह पूर्णतः वैज्ञानिक है।

"चन्द्रमा मन का ग्रह है जो मनुष्य की मानसिक स्थिति को नियंत्रित करता है। यदि जन्म के समय चन्द्रमा की स्थिति अनुकूल होती है तो मनुष्य सकारात्मक व्यक्तित्व का मालिक होता है अन्यथा उस पर नकारात्मक भाव हावी रहते हैं जो उसे शारीरिक और मानसिक रूप से रूग्ण बना देते हैं। कुण्डली में चन्द्रमा की तथा अन्य ग्रहों की स्थिति मनुष्य के भाग्य एवं स्वास्थ्य की स्थिति को निर्धारित करती है।"

मनुष्य के भाग्य और व्यक्तित्व को पूर्वोपार्जित कर्म तथा वर्तमान में किये गये कर्म भी प्रभावित करते हैं। शुभ कर्मों के प्रभाव से मनुष्य सफल व्यक्तित्व तथा स्वस्थ शरीर का मालिक होता है, अशुभ कर्मो का प्रभाव इसके विपरीत होता है। मनुष्य के व्यक्तित्व के निर्माण में कर्मों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। व्यक्ति जो कुछ करता है, उसके पीछे कमों की प्रेरणा होती हैं। जो कर्म संचित हैं, अस्तित्व में हैं, जब वे उदय में आते हैं यानी जब उनका विपाक होता है तब नाना प्रकार की घटनाएँ जीवन में घटित होती हैं। सुख–दुःख, रोग–शोक, अनुकूलता–प्रतिकूलता के पीछे कर्मों के विपाक का गहरा प्रभाव है। कर्मशास्त्र की भाषा में जिसे कर्मों का विपाक कहते हैं, मनोविज्ञान की भाषा में उसे दमित इच्छाओं का उभार कहते हैं।

डॉ. बैच ज्योतिष और कर्मों का प्रभाव तो स्वीकार करते हैं लेकिन वे इस बात से सहमत नहीं थे कि ज्योतिष तथा कर्मों के प्रभाव के कारण उत्पन्न मानसिक शारीरिक एवं भावात्मक रोगों की चिकित्सा संभव नहीं है। उनकी सोच थी कि यदि मनुष्य अपने नकारात्मक भावों पर नियंत्रण कर ले तो रोगों से मुक्ति पा सकते हैं। उनका यह भी कहना था कि मनुष्य उपने शुभ कर्म और पुरूषार्थ के प्रति ईमानदार रहे तो अपने भाग्य का विधाता स्वयं बन सकता है। हमारे प्राचीन ऋषि–मुनियों का भी यही कहना है कि पुरूषार्थ के बदौलत मनुष्य चाहे तो अपना भाग्य बदल सकता है। इसी तरह शुभ कर्म और पुरूषार्थ के बदौलत मनुष्य अपने रोगों से भी छुटकारा प्राप्त कर सकता है।

इस बात का उदाहरण डॉ. बैच स्वयं थे। उन्होंने अपने शुभ कर्मों और पुरूषार्थ के बदौलत ऐसी दिव्य जड़ी–बूटियों की खोज की तथा उनके फूलों और सूर्य की दिव्य शक्ति से शक्तिकृत दवाईयाँ बनाने में सफल हुऐ जो मनुष्यों की नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदल सके।

सकारात्मक सोच विकसित करने में सूर्य का बहुत बड़ा योगदान है। जब अन्धकार को चीर कर सुबह सूर्योदय होता है तो सभी में उमंग और उल्लास की भावना विकसित होती है तथा रात के अन्धकार से उत्पन्न नकारात्मक भाव तिरोहित हो जाते है।

डॉ. बैच ने जिन जड़ी–बूटियों से दवाईयॉ तैयार की वे भी चन्द्रमा से प्रभावित हैं। भारतीय पुराण ग्रन्थों के अध्ययन से यह तथ्य उजागर हुआ कि औषधियों में चन्द्रमा से रस आता है। चन्द्रमा का अर्भिभाव समष्टि मन से हुआ है। तात्पर्य यह है कि समष्टि मन उद्भूत चन्द्रमा से प्राप्त औषधियों में आकर मन के माध्यम से व्यष्टिमन पर अनुकूल परिणाम करके सूक्ष्म मनोदोषों का निवारण करते हुए स्थूल रोगों का निवारण करता है। सर्वगुण सम्पन्न मन से ही यह सोम प्रवाह करता है और रोगी को अमृतमय कर रोग मुक्त करता है। डॉ. बैच फ्लावर रेमिडिज के द्वारा नकारात्मक भावों को सकारात्मक भावों मे बदलने की शक्ति का यही वैज्ञानिक आधार है। डॉ. बैच अपनी अन्तरात्मा की आवाज और विलक्षण दृष्टि के फलस्वरूप इन चमत्कारी जड़ी–बूटियों की पहचान तथा एक दिव्य चमत्कारी चिकित्सा पद्धति की खोज में सफल हो सके।

इस तरह डॉ. बैच ने इन जड़ी–बूटियों के फूलों एवं औषधि युक्त झरने के पानी से एवं उपर्युक्त 38 रेमिडिज में से पांच रेमिडिज (चेरी प्लम, इम्पेशेन्स, क्लेमेटिस, रॉक रोज, स्टार ऑफ बेथेलेहम) के मिश्रण से रेस्क्यू रेमिडी, कुल 39 प्रकार की रेमिडिज की खोज की ओर बैच फ्लावर रेमिडिज के नाम से एक सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धति का आविष्कार किया।

चिकित्सकों एवं जनता को अपनी चिकित्सा पद्धति से परिचित कराने के लिये 24 सितम्बर 1936 को अपने अंतिम जन्म दिन के अवसर पर उद्बोधन दिया। अन्त में 27 नवम्बर 1936 को अपने पवित्र उद्देश्य की पूर्ति के पश्चात् शांति पूर्वक चिर निन्द्रा में लीन हो गये। उनके स्वर्गवास के पश्चात् उनके सहायकों द्वारा आज भी उन्हीं स्थानों पर प्राकृतिक रूप से उत्पन्न जड़ी–बूटियों से बैच फ्लावर रेमिडिज की विश्व भर में आपूर्ति सुनिश्चित की जा रही है और आज तक चिकित्सा पद्धति के मूल रूप को सुरक्षित रखा गया है। इंग्लैण्ड के माऊन्ट वर्नोन में डॉ. एडवर्ड बैच सेन्टर का कार्यालय है, जहॉ से विस्तृत साहित्य एवं शिक्षण सामग्री भी प्राप्त की जा सकती है। विश्व की मानव जाति युगों युगों तक डॉ. एडवर्ड बैच के इस उपहार के लिये चिर ऋणी रहेगी। ऐसी महान् आत्मा डॉ. बैच को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं एवं श्रद्धासिक्त नमन् करते हैं।

ष्नत `वनसे ंतम चमतमिबजए इमपदह बीपसकतमद वि जीम बतमंजमतए ंदक मअमतलजीपदह जीमल जमसस ने जव कव पे वित वनत हववकर्ण्ि ूम विससवू वनत वूद पदेजपबजेए वनत वूद ूपीमेए वनत वूद जीवनहीजेए वनत वूद कमेपतमेए ूम ीवनसक दमअमत ïदवू ंदल जीपदह इनज रवल ंदक ीमंसजीण्

श्क्तण् म्कूंतक ठंबीश

अध्याय–6

रोग उत्पति एवं निदान के संबंध में डॉ॰ बैच का दर्शन

रोगों की उत्पत्ति और उनके निदान के संबंध में डॉ. बैच ने आधुनिक चिकित्सा विज्ञान को एक नई दिशा दी। उनकी यह सोच प्रमुख

रूप से डॉ हनिमन द्वारा स्थापित होमियो चिकित्सा पद्धति के सिद्धान्तों से अत्यधिक प्रभावित थी। डॉ. हनिमेन से भी एक कदम आगे चलकर उन्होंने एक नई चिकित्सा पद्धति को जन्म दिया जो विलक्षण एवं चमत्कारी है। इसका आधार आर्युवेद, अध्यात्म और योग है। अध्यात्म, योग, उपदेश और योगिक क्रियाएं नकारात्मक सोच से मुक्ति में सहायक है। इसके लिये लम्बी साधना तथा सद्गुरू का संसर्ग आवश्यक होता है। यह सभी को उपलब्ध नहीं हो पाता और बहुत कम लोग ही इतने सौभाग्यशाली होते हैं जो इससे फायदा उठा पाते हैं। बैच फ्लावर रेमिडिज योग का औषधीय रूप है। इसे ''बोतल मे योग'' कहा जाय तो कोई अतिश्योक्ति नही होगी।

चिन्ता, भय, आशंका, असन्तोष, ईर्ष्या, उद्वेग, आत्महीनता, अपराधी प्रवृति इत्यादि नकारात्मक सोच से सारा मानसिक संतुलन गड़बड़ा जाता है। इसका प्रभाव सारे शरीर पर पड़ता है और मनुष्य मनोकायिक बिमारियों का शिकार हो जाता है।

शरीर की तुलना में मन की भूमिका अधिक होती है। शरीरिक रोगों की तुलना में मानसिक रोग ज्यादा हानिकारक हैं । शरीर का रोगी रहने के बावजूद भी यदि मनुष्य मानसिक रूप से स्वस्थ रहे तो अनेकों मानसिक पुरूषार्थ कर सकता है। यदि मस्तिष्क विकृत हो जाय तो शरीर के पूर्ण स्वस्थ रहने पर भी सब कुछ निरर्थक हो जाता है।

आधुनिक चिकित्सा पद्धति रोगों को आणविक मानती है, वह अलग–अलग रोगों का अलग–अलग इलाज करती है। औषधि व्यक्ति के स्थूल शरीर में व्याप्त बिमारियों का इलाज करती है साथ ही एक ही प्रकार के रोग से ग्रसित विभिन्न व्यक्तियों का इलाज एक ही प्रकार की दवा से करती है।

प्रायः देखा गया है कि एक ही प्रकार के रोग से ग्रस्त एक व्यक्ति उस दवा से ठीक हो जाता है लेकिन उसी बिमारी से ग्रस्त दूसरे व्यक्ति को वह दवा कोई फायदा नहीं करती है। इसका कारण है कि हर व्यक्ति एक सा बिमार नहीं हो सकता है। बिमारियों का भी अलग अलग वर्गीकरण होता है अतः एक तरह के रोग के लिये एक ही दवा सभी मरीजों पर कारगर नहीं होती है। इसी तथ्य को डॉ. हनिमेन ने समझा और चिकित्साशास्त्र की उपयुक्त धारणा को बदला। उन्होंने बताया कि ''इलाज बिमारी का नहीं बिमार व्यक्ति का करना चाहिये''। इसी सिद्धान्त को डॉ. बैच ने अपनी चिकित्सा पद्धति का आधार बनाया।

शरीर और मन एक ही अस्तित्व के दो छोर हैं। बिमारी किसी भी छोर से शुरू हो सकती है। चाहे शारीरिक बिमारी हो अथवा मानसिक दोनों एक दूसरे को प्रभावित करती हैं। डॉ. बैच ने बताया कि बिमारी की शुरूआत पहले मन में होती है। मन से बिमारी शरीर में आती है और शरीर के बाद अन्तर्मन में बिमारी का प्रवेश होता है तब बिमारी का इलाज कठिन होता है।

बिमारी शरीर से शुरू होती है तो भी हमारे भीतर अर्थात् मन और आत्मा तक इसकी प्रतिध्वनियाँ पहुँचती है। आधुनिक चिकित्सा पद्धतियाँ सिर्फ शरीर का इलाज करती हैं जब कि बिमारी का आश्रय मन और अन्तर आत्मा तक होता है। यही कारण है कि बिमारी ठीक भी हो जाती है फिर भी आदमी बिमार बना रहता है।

जो बिमारियाँ भीतर से बाहर की तरफ आती है उन पर ऐलोपैथी चिकित्सा पद्धति बेकार सिद्ध होती है। जो बिमारियाँ बाहर से भीतर की ओर जाती है उनके लिये ऐलोपेथिक चिकित्सा सार्थक होती है। जो बिमारियाँ भीतर से बाहर की तरफ आती हैं, वे बिमारीयाँ शारीरिक नहीं होती हैं। वे या तो मानसिक या अन्तर्मन के तल पर होती हैं। भय, चिन्ता, डिप्रेशन, माईग्रेन, हार्ट की बिमारियाँ, गठिया, डाईबिटिज, ब्लडप्रेशर, अनिद्रा, दम्मा, स्किन एलर्जी इत्यादि बिमारियों की जड़ मन या अर्न्तमन में होती है। अतः इनका इलाज तब तक संभव नहीं होता जब तक मन में बैठे उन कारणों का इलाज नहीं किया जाय, जिनकी वजह से ये बिमारियॉ पैदा हुई हैं। डॉ. बैच ने इनका करण हमारे मन में बैठी नकारात्मक सोच को बताया है। अतः इन बिमारीयों का इलाज नकारात्मक सोच के स्थान पर सकारात्मक सोच विकसित करना ही है।

चिकित्सा जगत् को डॉ. बैच का यही एक अनुपम उपहार है कि ''बैच फलावर रेमिडिज मनुष्य मात्र में पाये जाने वाली सभी नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में विकसित करने की अद्भुत क्षमता रखती है।'' डॉ. बैच ने अपने इस चिकित्सा संबंधी दर्शन को एक तार्किक और वैज्ञानिक आधार देते हुए अपनी पुस्तक थ्म्म ज्लैम्स्थ में रोगों के कारण और निदान का जीवन्त वर्णन किया है।

डॉ. एडवर्ड बैच का दर्शन

रोगों के कारण और उनके निवारण के संबंध मे डॉ. बैच दर्शन का निम्नवत् है :

(1) दुनियाँ में प्रत्येक व्यक्ति को ईश्वर ने एक विशेष काम करने के लिये भेजा है। जैन दर्शन में इसकी व्याख्या पूर्णतः वैज्ञानिक दृष्टि से की गई है। जैन कर्मविज्ञान के अनुसार व्यक्ति का सम्पूर्ण जीवन उसके पूर्वोपार्जित कर्मों से प्रभावित होता है। वह जैसे कर्म करता है, उसके अनुरूप उसे फल मिलता है। मनुष्य स्वयं के जीवन के उद्देश्य और कार्यों के निर्धारण में उसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उसी भूमिका को उसे जीवन भर निभाना पड़ता है। जब मनुष्य का आचरण उसके विपरीत होता है तो उसे असफलता का सामना करना पड़ता है। परिणामस्वरूप जीवन तनाव ग्रस्त हो जाता है। इसी तथ्य को डॉ. बैच ने दूसरे तरह से प्रस्तुत किया है।

प्रत्येक व्यक्ति को इस दुनिया में एक पूर्व निश्चित उद्देश्य की प्राप्ति के लिये ईश्वर ने भेजा है। उसी के अनुरूप उसके जीवन की राह निर्धारित होती है। यदि मनुष्य उसके अनुरूप चलता है तो उसे शान्ति और संतोष

प्राप्त होता है। मानसिक रूप से शान्त और संतुष्ट व्यक्ति के मन में दूसरों के प्रति प्रेम और भाईचारे की भावना होती है और वह निःस्वार्थ भाव से मानव मात्र की सेवा करके खुश रहता है। वह अपने सभी कार्य प्रसन्नता एवं निष्ठापूर्वक करता है, क्योंकि वह जो काम कर रहा है उसमें उसकी पूर्ण रूचि होती है।

जब कोई दूसरा व्यक्ति उसके कार्य में हस्तक्षेप करता है तो हस्तक्षेप के कारण उसके मन में प्रतिक्रिया होती है। यही प्रतिक्रिया बिमारी का कारण होती है। जब हम अपने उद्देश्यों के क्रियान्वन में दूसरे के हस्तक्षेप को बर्दाश्त करते हैं तब असफलता और अप्रसन्नता की संभावना पैदा होती है। इस कारण मन में अपने उद्देश्यों की सफलता के संबंध में भय और शंका उत्पन्न होती है, जिससे कार्यों के प्रति मन में निष्ठा भाव का स्थान, उदासीनता और अरूचि ले लेती है और यहीं से जीवन में असफलता की नींव लग जाती है।

(2) स्वास्थ्य का अर्थ – हमारे मन, शरीर और आत्मा में पूर्ण संतुलन। स्वास्थ्य हमारी पैतृक सम्पत्ति है इसलिये स्वस्थ रहना हर मनुष्य का जन्म सिद्ध अधिकार है। मन शरीर ओर आत्मा का सम्पूर्ण संतुलन होना ही पूर्ण स्वास्थ्य है। यह संतुलन प्रकृति की देन है और इसे प्राप्त करना कठिन नहीं है। जीवन में घटित होने वाली हर छोटी–बड़ी घटना के पीछे ईश्वर का कोई उद्देश्य होता है।

हर व्यक्ति का एक ईश्वरीय मिशन होता है। शरीर, मन और आत्मा उस मिशन की प्राप्ति के साधन हैं। जब तक इन तीनों में संतुलन रहता है, मनुष्य स्वस्थ और खुशहाल रहता है। ईश्वरीय मिशन की प्राप्ति के लिये किसी प्रकार के त्याग, तपस्या या जीवन के आनन्द को छोड़ने की आवश्यकता नहीं होती बल्कि हर मनुष्य को व्यावहारिक जीवन के प्रत्येक छोटे–बड़े कार्यों, चाहे वे घरेलु कार्य हो, कृषि कार्य हो, दुकानदारी हो, सभी कार्यों को मन लगाकर प्रेम पूर्वक करना हमारा कृर्तव्य है तभी हम उन कार्यों में आनन्द की अनुभूति प्राप्त कर सकते हैं।

एक आदर्श मनुष्य में सभी आध्यात्मिक गुण पाये जाते हैं। इन्हीं गुणों का प्रदर्शन करने के लिये वह दुनिया में आता है। यह गुण जितने दृढ़ होते हैं मनुष्य अपने उद्देश्यों की प्राप्ति में उतना ही सफल होता है। हम अपने रोजगार का चुनाव करते हैं और बाहरी परिस्थितियाँ हमारी परीक्षा लेती है कि हम अपने कार्यों मे कितने सक्षम हैं। जीवन मे आने वाला हर सुख–दुःख तथा विपरीत परिस्थितियाँ जीवन यात्रा में हमारे साहस की परीक्षा लेती है। इससे हमें हमारे आत्मबल को मजबूत बनाने में सहायता मिलती है। जब मनुष्य विपरीत परिस्थितियों का विश्वास और दृढ़तापूर्वक सामना करता है तो कोई भी विकट परिस्थिति उसकी सफलता में बाधक नहीं हो सकती। ईश्वर ने प्रत्येक मनुष्य को विपरीत परिस्थितियों से लड़ने की शक्ति दी है। यह उस पर निर्भर करता है कि इसका वह कितना उपयोग करता है।

विपरीत परिस्थितियों में हमारी आत्मा सही मार्ग दर्शन करती है। प्रत्येक कठिनाई और विपरीत परिस्थितियों में आत्मा की आवाज हमारा मार्ग दर्शन करती है और हम उसके अनुसार चलें तो सम्पूर्ण स्वास्थ्य और प्रसन्नता प्राप्त कर सभी चिन्ताओं और तनावों से मुक्ति पा सकते हैं।

(3) ईश्वर की सन्तान होने के नाते हमारी आत्मा हमारे उद्देश्यों की प्राप्ति में सही मार्ग दर्शक है। हम सभी ईश्वर की संतान हैं तथा सभी दृष्टियों से पूर्ण हैं। ईश्वर ने हमें जो दिया है उन्हीं साधनों के सहारे हमें अपने उद्देश्यों की प्राप्ति का प्रयत्न करना चाहिये। उद्देश्यों की प्राप्ति में आत्मा के आदेशों का अनुपालन करना सर्वोत्तम मार्ग हैं। इसमें किसी प्रकार की शंका तथा तर्क–विर्तक को कोई स्थान नहीं है। इसलिये आत्मा की आवाज के विरूद्ध किसी का हस्तक्षेप सहन नहीं करना चाहिये तभी हम अपने जीवन में बिना किसी नुकसान के दूसरों की सेवा करने में सफल हो सकते हैं।

यदि हम अपने कार्यों से सन्तुष्ट और खुश हैं, इसका अर्थ है हम स्वस्थ हैं तथा आत्मा की आवाज के अनुकूल काम कर रहे हैं। हमें अपना प्रत्येक कार्य कर्तव्य समझ कर करना चाहिये, उसके बदले किसी प्रतिफल की अपेक्षा नहीं करनी चाहिये। कर्तव्य निर्वाहन में किसी तरह के चिड़चिड़ेपन एवं उतावलेपन से समय व्यर्थ जाता है और उसके कारण हमारे ही किसी बंधु जिसे सहायता की आवश्यकता है वह उससे वंचित रह जाता है।

जीवन में कर्तव्यनिष्ठा और सच्चाई से काम करने के लिये कार्यों के विश्लेषण, तर्क–विर्तक करने तथा उसे लच्छेदार भाषा में बताने की कोई आवश्यकता नहीं होती है। अपने अच्छे कार्यों की सफाई देने की भी कोई आवश्यकता नहीं रहती। इतना ही काफी है कि आप निष्ठा और सच्चाई पूर्वक कर्तव्यों का पालन करें। इससे ही सच्चा सुख मिलता है और यह तभी संभव है जब हमारा आत्मा के साथ संतुलन हो। सारा संसार आनन्द पूर्वक जीवन बिताये, इसके लिये यह आवश्यक है कि हर व्यक्ति अपने कामों का सम्पादन निष्ठा और ईमानदारी पूर्वक करे।

(4) जब हम अपनी स्वाभाविक प्रवृति के अनुरूप चलते हैं तब हमारी अभिलाषाओं, विचारों, इच्छाओं का कोई महत्व न हीं होता, नहीं इनकी तरफ हमारा ध्यान जाता है बल्कि स्वस्थ एवं सुखी जीवन की तरफ ही हमारा ध्यान जाता है।

आत्मा की आवाज को पहचानना कठिन नहीं है, सिर्फ इसको जानने और समझने की आवश्यकता होती है। हमारी स्वाभाविक प्रवृति से आत्मा की आवाज को पहचानना कठिन नहीं होता है। हमारी वृति, अभिलाषा, पसन्द–नापसन्द से आत्मा की आवाज पहचानी जा सकती हैं। आत्मा की आवाज का अनुपालन निर्विवाद रूप से किया जाना चाहिये क्योंकि केवल उसकी आत्मा ही जानती है कि उसे सफल होने के लिये

किस प्रकार के अनुभव की आवश्यकता है। ये अनुभव छोटे–बड़े, महत्वपूर्ण और साधारण भी हो सकते हैं।

अपनी इच्छाओं और अभिलाषाओं की पूर्ति में किसी दूसरे व्यक्ति का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष हस्तक्षेप कभी स्वीकार नहीं करना चाहिये। आत्मा की आवाज के विरूद्ध नहीं चलना ही सबसे बड़ा तप है। यह बात दिमाग में अच्छी तरह बैठा लेनी चाहिये। आत्मा की आवाज के अनुसार उत्पन्न होने वाली अभिलाषा के पीछे कोई स्वार्थ की भावना नही होती। यह सिर्फ व्यक्तिगत होती है तथा व्यक्तिगत भलाई के लिये होती है, इससे शरीर और मन स्वस्थ रहते हैं।

जब आत्मा की आवाज के विरूद्ध हम कार्य करते हैं तो शरीर उसका प्रतिरोध करता है, यही बिमारी है। जब हम आत्मा की छोटी से छोटी इच्छा और ईश्वरीय प्रेरणा की अवहेलना करते हैं, जब हम दूसरों पर अपनी इच्छा थोपने का प्रयास करते हैं और दूसरो की गलत सलाह, सोच तथा आदेशों का पालन करते हैं तो शरीर उसका प्रतिरोध करता है, जिसके कारण रोग पैदा होते हैं।

संसार के लोगों में यह आम धारणा है कि अपनी इच्छाओं का पालन करना स्वार्थी होना है, जब कि इसके विपरीत जब हम दूसरों पर नियंत्रण अथवा शासन करने का प्रयास करते हैं वह स्वार्थीपन है। डॉ. बैच ने मधुमक्खी का उदाहरण देते हुए बताया है कि मनुष्य को मधुमक्खी की तरह स्वतंत्र होना चाहिये, जो यह जानती है कि उसे किन–किन फलों से मधु का संचय करना है, जिससे वह अन्य पौधों के लिये पराग का सींचन कर सके।

(5) जब व्यक्ति दूसरों का हस्तक्षेप अपने जीवन में स्वीकार करता है तो अपनी आत्मा की आवाज से वंचित रह जाता है जिसके कारण मन और शरीर में असंतुलन और बिमारी पैदा होती है। जैसे ही दूसरों की गलत इच्छाओं और विचारों का प्रभाव हमारे मन पर होता है, जीवन की सही राह से हम भटक जाते हैं।

हर व्यक्ति को ईश्वर ने एक अलग व्यक्तित्व का मालिक बनाया है तथा एक विशेष कार्य की जिम्मेदारी सौंप कर दुनिया में भेजा है। अतः हमें अपने जीवन की राह में दूसरों का हस्तक्षेप सहन नहीं करना चाहिये। इससे भी अधिक महत्वपूर्ण यह है कि हम किसी भी परिस्थिति में किसी के व्यक्तिगत जीवन मे हस्तक्षेप न करें। यही सच्चा स्वास्थ्य है, सच्ची सेवा है और जीवन के उद्देश्यों को पूरा करने का रास्ता है।

व्यक्ति के जीवन में हस्तक्षेप, बाधा पैदा होना स्वाभाविक है और यह ईश्वरीय विधान भी है। इससे हस्तक्षेप का सामना करने की शक्ति पैदा होती है। वास्तव में ये हस्तक्षेप जीवन के लिये उपयोगी हैं। इनसे व्यक्तित्व की विशेषताओं की परख होती हैं। जब हस्तक्षेपों को हम सहन करने लगते हैं तो वे महत्वपूर्ण बनकर हमारी उन्नत्ति में बाधक बन जाते हैं। जीवन में

जितनी अधिक बाधाएं और हस्तक्षेप होते हैं हमें उनसे घबराने की अपेक्षा यह समझना चाहिये कि हमारा मिशन उतना ही महत्वपूर्ण है। इन्हीं प्रतिरोधक शक्तियों का सामना करके मनुष्य महात्मा गांधी, भगवान बुद्ध और महावीर बनते हैं।

जब मनुष्य के जीवन और उद्देश्यों की प्राप्ति में अनावश्यक हस्तक्षेप होता है तो उसके कारण मन में तनाव, भय, ग्लानि, चिड़चिड़ापन, दुविधा इत्यादि नकारात्मक सोच पैदा हो जाती है जो शरीर, मन और आत्मा में असंतुलन पैदा करती है। अतः अपने जीवन में दूसरों का हस्तक्षेप सहन करना अथवा दूसरों के जीवन में हस्तक्षेप करना ही बिमारी का प्रमुख कारण है।

(6) हर मनुष्य को चाहिये कि वह अपने व्यक्तित्व की सुरक्षा करे। अपना जीवन अपनी आत्मा की आवाज के अनुरूप जीये और जीवन रूपी जहाज का कप्तान स्वयं बने, तभी उसका कल्याण हो सकता है। मनुष्य को अपने जीवन में प्रेम, सहानुभूति, शांति, दृढता, सज्जनता, शक्ति, आपसी समझ, सहिष्णुता, बुद्धिमानी, क्षमा, शौर्य और आनन्द आदि सकारात्मक गुणों का विकास करना चाहिये, जिनकी शिक्षा हमारे साधु सन्त देते आये हैं। ईश्वर द्वारा बनाई गई दुनिया में छोटे–बड़े, अमीर–गरीब सभी का समान महत्व है तथा सभी को सम्मानजनक जीवन जीने का अधिकार है।

उपर्युक्त सकारात्मक गुणों के विकास में प्रतिरोध, शोक, भय, अति उत्साह, अधीरता, अज्ञान, अनिर्णय की स्थिति, बैचेनी, अनमनस्कता, आतंक, कमजोरी और विवाद जैसे नाकारात्मक सोच के कारण अनेक तरह के व्यवधान आते हैं। इन्हें शत्रु नहीं बल्कि मित्र समझकर दृढ़ता पूर्वक दूर भगाने से मन में दृढ़ संकल्प और आत्म–विश्वास पैदा होता है।यदि इन नकारात्मक सोच को मन में प्रवेश करने दिया जायेगा तो ये ही शारीरिक रूप से हमें बिमार कर देंगे। इस तथ्य को समझने की अपेक्षा मनुष्य इस भ्रम में जीता है कि सर्दी, गर्मी इत्यादि मौसमी परिवर्तन और विभिन्न प्रकार के किटाणुओं के कारण ही अर्थराईटिस, केन्सर, दम्मा इत्यादि बिमारियाँ पैदा होती हैं जबकि वास्तव में ऐसा नहीं होता है।

मनुष्य के मन में उत्पन्न होने वाली नकारात्मक सोच भय, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, क्रोध, कषाय इत्यादि हमारे शरीर में अनेक ग्रन्थियाँ पैदा करती हैं जिससे शरीर में प्राण वायु के प्रवाह में बाधा पहुँचती है। शरीर में समान रूप से प्राण वायु का प्रवाह शरीर को स्वस्थ रखता है जबकि इसका प्रवाह शरीर के जिन–जिन अंगों में नहीं हो पाता वे अंग रोग ग्रस्त हो जाते हैं। डॉ. बैच ने अपने अध्ययन में यह पाया कि मानव जाति के लोगों को उनके व्यक्तित्व के अनुरूप सात भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है। प्रत्येक ग्रुप के व्यक्तियों का अलग–अलग व्यक्तित्व होता है। अपने व्यक्तित्व के अनुरूप वे अपने कार्यों को सम्पादित करते हैं। नकारात्मक सोच की दृष्टि से भी सात तरह के व्यक्तित्व पाये जाते हैं। नकारात्मक सोच से ग्रसित व्यक्ति का जीवन असंतुलित होता है जिसके कारण वे रोगों के शिकार हो जाते हैं।

सच्चे स्वास्थ्य का अर्थ है– जीवन में खुशियॉ। छोटे से छोटे कार्यों से भी हम खुशियॉ प्राप्त कर सकते हैं, यदि हम उन कार्यों को रूचि और प्रेमपूर्वक करते हैं। काम करने में किसी तरह की थकान या प्रयासों की आवश्यकता नहीं होती, वे सहज ढंग से सम्पन्न हो जाते हैं। जब हम अपनी इच्छाओं के विरूद्ध काम करते हैं तो मन में तनाव और दुःख होता है। सहजतापूर्वक किये गये काम स्वतः निष्पादित हो जाते हैं। जिस प्रकार प्रकृति अपना कार्य सहजता पूर्वक करती है, मनुष्य भी जब अपना काम सहजता पूर्वक करता है तो उन कामों को करने में उसे खुशी ओर संतोष मिलता है। जब मनुष्य उपनी इच्छा के अनुसार तथा सही उद्देश्य से काम करता है तभी उसे काम में आनन्द की अनुभूति होती है। अतः हर व्यक्ति को अपनी आत्मा की इच्छा के अनुरूप काम करना चाहिये, किसी के दबाव या प्रभाव में नहीं आना चाहिये।

(7) मनुष्य को अपने जीवन की जब सही राह मिल जाती है और उसके अनुसार चलता है तो बाकी कार्य स्वतः आसान हो जाते हैं। मनुष्य अपना भाग्य विधाता स्वयं होता है। इसमें ग्रहो को दोष देना उचित नहीं है। हमारी सारी समस्याओं का समाधान हमारे स्वयं के हाथों में है। यदि हम मन, शरीर और आत्मा के असंतुलन को दूर कर लें, भय, आतंक तथा दुविधा की स्थिति से मुक्त हो जॉय तो मन, शरीर ओर आत्मा में स्वतः संतुलन स्थापित हो जायेगा और शरीर पूर्ण रूप से स्वस्थ हो जायेगा। कोई भी बिमारी क्यों न हो, उसका कारण हमारा मानसिक और शारीरिक असंतुलन है। उसे दूर करना हमारे अपने वश में है और हम आसानी से करने में सक्षम हैं।

हम सभी ईश्वर की सन्तान हैं तथा ईश्वरीय गुण, प्रेम और सहानुभूति की भावना से सम्पन्न हैं। हमारे हृदय में पशु–पक्षी और प्रकृति द्वारा प्रदत्त सभी वस्तुओं के प्रति प्रेम और दया की भावना होनी चाहिये। दुःख और तकलीफ के समय सब की सहायता करने की भावना हमारे मन में होनी चाहिये तभी दूसरों से भी प्रेम, दया और सहायता की अपेक्षा की जा सकती है। इस तरह न केवल हम स्वयं को स्वस्थ रख सकते हैं तथा दूसरों को भी रहने में मदद कर सकते हैं।

(8) प्रकृति ने मनुष्य की भूख मिटाने के लिये जिस प्रकार भोजन की व्यवस्था की है, वैसे ही हमारी मानसिक विकृतियों को दूर करने और अपने व्यक्तित्व की रक्षा के लिये पेड़–पौधे एवं जड़ी–बूटियों प्रदान की है। जब मनुष्य अपने ईश्वरीय गुणों से विमुख होकर मानसिक विकृतियों से पीड़ित हो जाता है तो ये जड़ी–बूटियॉं, मानसिक विकृतियों को दूर करने में सहायक होती हैं।

डॉ. बैच ने मनुष्य में पायी जाने वाली 12 प्रकार की मानसिक विकृतियों को दूर करने के लिये 12 प्रकार की जड़ी–बूटियों की खोज की जो मनुष्य के व्यक्तित्व में पायी जानी वाली खास विकृतियों को दूर कर

सुदृढ़ व्यक्तित्व का निर्माण करने में मदद करती हैं। ये जड़ी–बूटियाों निम्नवत हैं :

क्रम संख्या	दवा	नकारात्मक पहलू	सकारात्मक पहलू
1	एग्रोमनी ;।हतपउवदमलद्ध	हंसी कें मुखोटे के बीच गहरा मानसिक सन्ताप, दुःख एवं बैचेनी।	भाान्ति, खुशी, स्वच्छता, एवं मानसिक सन्तुष्टि।
2	स्क्लैरेन्थस ;ैबसंतंदजीनेद्ध	दुविधाग्रस्त अनिर्णय की स्थिति में।	स्थिर विचार तथा दृढता पूर्वक निर्णय लेने वाला।
3	वर्वेन ;टमतअंपदद्ध	अत्याधिक उत्साही, दूसरों के प्रति अत्याधिक कठोर, दूसरों के विचारों के प्रति असहिष्णु, तनाव ग्रस्त।	सन्तुलित एवं सहनशील व्यक्तित्व, दूसरों के विचारों का आदर करने वाला।
4	क्लेमेटिस ;ब्समउंजपेद्ध	वर्तमान के प्रति उदासीन, जीवन में रूचि का अभाव।	वर्तमान के प्रति आशावान एवं सावधान सभी कार्यों में रूचि।
5	चिकोरी ;बीपबवतलद्ध	स्वार्थवश अधिकार जमाने की प्रवृति।	बिना किसी अपेक्षा के निःस्वार्थ भाव से सेवा करने की प्रवृति।
6	जेनशियन ;ळमदजपंदद्ध	छोटी–छोटी असफलताओं से निराशा एवं हताशा।	उत्साही, एवं आशावादी।
7	वाटर वायलेट ;ॅंजमत टवपसमजद्ध	घमण्डी, अकेलेपन का शिकार तथा दुःखी।	सहज स्वभाव, मिलनसार एवं खुश रहने वाला।
8	सेन्टोरी ;ब्मदजंनतलद्ध	कमजोर व्यक्तित्व, गुलामी की हद तक सेवा भाव से पीड़ित।	दृढ निश्चय व्यक्तित्व, अत्यन्त सेवा भावी।
9	इम्पेशेन्स ;प्उचमदजमदेमद्ध	उतावलापन, अधीरता, व्यग्रता।	शान्त, सहनशील, सन्तुलित एवं व्यवहारकुशल।
10	सिराटो ;ब्मतंजवद्ध	अपने निर्णय में विश्वास का अभाव। दूसरों से निर्णय की पुष्टी करवाना चाहता है।	बुद्धिमान, सन्तुलित व्यक्तित्व एवं स्वयं निर्णय लेने की क्षमता।
11	रॉक रोज ;त्वबा त्वेमद्ध	आतंकित एवं भयभीत।	धैर्य एवं हिम्मत से आतंक का मुकाबला करने वाला।
12	मिम्युलस ;डपउनसनेद्ध	डरपोक, कायर।	निडर, हिम्मतवाला।

उपर्युक्त प्रत्येक जड़ी–बूटी एक विशेष सकारात्मक गुण सम्पन्न करने की दिव्य शक्ति से सम्पन्न है। इससे व्यक्तित्व की कमजोरियों पर विजय पाने में मदद मिलती है।

इन जड़ी–बूटियों से बनी दवाईयां टाईप मेडिसिन के रूप में जानी जाती है जो व्यक्ति विषेश के नकारात्मक भावों को सकारात्मक भावों मे परिवर्तित करने मे सहायक होती है। इसके अतिरिक्त डॉ बैच ने 38 जड़ी–बूटियों की भी खोज की जो अन्य प्रकार के नकारात्मक भावों को दूर करती है।

;9द्ध रोगों की प्रकृति ;जैम तमंस दंजनतम व िकपेमेंमद्ध

शारीरिक रोग अपने आप में कुछ नहीं होते बल्कि मन और आत्मा के असन्तुलन का परिणाम होते हैं। ये रोग लक्षण मात्र हैं। रोग का एक ही कारण विभिन्न व्यक्तियों में रोग के अलग–अलग लक्षण प्रगट करता है। यदि उन कारणों को दूर कर दिया जाय तो बिमारी कैसी ही क्यों न हो स्वतः ठीक हो जाती है।

इस तथ्य को समझने के लिये उदाहरणस्वरूप आत्महत्या को लिया जा सकता है। यद्यपि आत्महत्या करने का उद्धेश्य एक ही होता है, अपनी जीवन लीला समाप्त करना। लेकिन कोई व्यक्ति ऊँची ईमारत से कूद कर, कोई जहर खाकर तथा कोई जलकर आत्महत्या करता है। लेकिन आत्महत्या के मूल में निराशा और विषाद की भावना होती है। यदि इस भावना को रोगी के मन से दूर कर दिया जाय तो आत्महत्या की इच्छा स्थायी रूप से दूर हो जाती है। उसी प्रकार विभिन्न व्यक्तियेां पर भय की प्रतिक्रिया भी अलग–अलग तरह से होती है। यदि भय की भावना दूर कर दी जाय तो भय किसी भी प्रकार का क्यों न हो, उससे सदा के लिये मुक्ति मिल जाती है।

इसी प्रकार आधुनिक चिकित्सा पद्धति में बिमारी का कारण विभिन्न प्रकार के जिवाणु, दूषित खान–पान, मौसम में बदलाव आदि को मानते हैं। हम देखते हैं कि संक्रामक रोगों का प्रभाव सभी पर समान रूप से नहीं होता। कुछ शीघ्र संक्रमित होकर बिमार पड़ जाते हैं लेकिन संक्रामक रोगों के महामारी का रूप धारण करने के बावजूद भी कुछ लोगो पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। कुछ लोग ठण्डी हवा या मौसम बदलने के कारण सर्दी, खाँसी, जुखाम के शिकार हो जाते हैं जबकि अन्य लोगों को खुली हवा में आनन्द की अनुभूति होती है। इससे स्पश्ट है कि प्रकृति किसी प्रकार की हानि नहीं पहुँचाती, न ही, शारीरिक रोगों की उत्पति करती है। जब हम शारीरिक और मानसिक रूप से सन्तुलित तथा खुश रहते हैं तो प्रकृति हमारा कुछ नहीं बिगाड़ सकती। जब हम डर, चिन्ता, अवसाद, ईर्ष्या, द्वेष, दुविधा और अनिश्चितता जैसी नकारात्मक सोच के शिकार होते हैं तो शरीर में इनके कारण उत्पन्न ग्रन्थियाँ प्राणवायु के प्रवाह में बाधा उत्पन्न करती हैं, जिससे

रोग प्रतिरोधक शक्ति का ह्रास होता है और रोग शरीर को आक्रान्त कर देते हैं।

कोई भी बिमारी चाहे कितनी ही लम्बी अवधि से चल रही हो, कितनी ही गम्भीर क्यों न हो रोगी में खुशी की भावना तथा अपने कार्यों को सम्पादित करने की इच्छा शक्ति पैदा करने से धीरे–धीरे लम्बी बिमारियाँ भी ठीक हो जाती है।

बिमारियाँ को ठीक करने के लिये ;1द्ध शान्ति ;च्मंबमद्धए ;2द्ध आशा ;भ्वचमद्धए ;3द्ध आनन्द ;म्दरवलद्धए ;4द्ध आस्था ;थ्पजीद्धए ;5द्ध निश्चितता ;ब्मतजंपदजलद्धए ;6द्ध विवेक ;ॅपेकवउद्धए तथा प्रेम ये सात विभिन्न सीढ़ियों हैं। मनुष्य के मन में इन सकारात्मक भावो का विकास करने से गम्भीर रोगों से स्वतः मुक्ति मिल जाती है।

;10द्ध स्वयं की आजादी के लिये दूसरों को भी आजादी देनी होगी ; ज्व हंपद तिममकवउए हपअम तिममकवउण्द्ध

डॉ॰ बैच का बिमारीयो से बचने और उनके इलाज का यह महत्वपूर्ण सूत्र है। भगवान महावीर के भजीओ और जीने दो के सिद्धान्त में और इसमें गहरी समानता है। मनुष्य के जीवन की पूर्णता इस सिद्धान्त के अनुपालन पर निर्भर करती है। आवश्यकता इस बात की है कि मनुष्य अपने अनुभवों को मूलरुप में दूसरों के साथ बांटे। उसमें किसी दूसरे से प्रभावित नहीं हो, न किसी प्रकार के प्रलोभन में आये और न ही अपने जीवन की राह से भटके। प्रेम, बुद्धि, साहस, सहिष्णुता तथा आपसी समझ ये मनुष्य की आत्मा के स्वाभाविक गुण हैं जो आत्मबल प्रदान करते हैं, जिससे वह जीवन के सभी क्षेत्रों में सफल हो सकता है।

जीवन की यात्रा तभी सुखद हो सकती है जब हम दूसरों की आजादी का सम्मान करें। दूसरों को गुलाम बनाकर हम स्वयं आजाद नहीं रह सकते। दूसरों को आजादी देकर ही हम सबको आजादी का पाठ पढा सकते हैं। यह सिर्फ मनुश्य स्वतत्रंता की ही बात नहीं है, हमारा कर्त्तव्य है कि हमारे साथ काम करने वाले लोगों पर अनावश्यक नियंत्रण अथवा अधिकार जमाने का प्रयास न करें। इतना ही नहीं प्रकृति के प्रत्येक जीव जन्तु तथा वस्तुओं पर भी अधिकार जमाने की बात न सोचें, न ही किसी के विचारों और जीवन को प्रभावित करने का प्रयास करें। तभी हम दूसरों से भी यही अपेक्षा कर सकते हैं।

यह काम बहुत कठिन नहीं है। हम दूसरों को पहले स्वयं पूर्ण स्वतंत्रता दें तथा फिर अत्यन्त सज्जनता और प्रेमपूर्वक दूसरों का आधिपत्य स्वीकार करने से मना कर दें। इसके लिये किसी विरोध, घृणा, क्रूरता और किसी प्रकार के शारीरिक बल के प्रयोग की आवश्यकता नहीं होती है। हम अपने विरोधियों को भी अपना मित्र मानें और उनसे मिलजुल कर चलें तो सारी समस्या स्वतः ठीक हो जाती है।

जीवन में घर–मकान, फर्नीचर, बाग–बगीचों इत्यादि से भी हम बन्धे रहते हैं। इनके प्रति मोह की भावना के कारण हमारी स्वतंत्रता में बाधा पहुँचती है। आवश्यकता है इनसे मोह त्याग कर इनको भी पूर्ण स्वतंत्रता दी जाय। सांसारिक सुख–सुविधाओं के अनावश्यक संचय के कारण मन में भय, चिन्ता, तनाव, उत्पन्न होते हैं जो अन्ततः हमारे शरीर को हानि पहुँचाते हैं। इन वस्तुओं का निश्चय ही हमें उपयोग करना चाहिये लेकिन इनके प्रति मोह की भावना से ग्रसित नही होना चाहिये।

जब हम अपनें आस–पास के प्रत्येक व्यक्ति तथा प्रत्येक वस्तु से मोह त्याग कर उनको स्वतंत्रता दे देते हैं तो उसके बदले अधिक प्यार और सन्तोष प्राप्त होता है। इससे मिलने वाली खुशियों से नकारात्मक विचार स्वतः तिरोहित हो जाते हैं। मन और आत्मा में सन्तुलन स्थापित करना सम्भव हो जाता है।

;11द्ध उपचार ;भ्मंसपदहद्ध

आदिकाल से प्रकृति ने स्वस्थ जीवन के लिये अनेक जड़ी–बूटियाँ प्रदान की है। जिस प्रकार प्रकृति ने अन्न, जल, हवा प्रदान की है उसी प्रकार इलाज के लिये जड़ी–बूटियों भी पैदा की है। प्रकृति वास्तव में अत्यन्त उदार एवं दयालु है। ज्योतिष में जिस प्रकार विभिन्न ग्रहों को मनुश्य के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया है उसी प्रकार हमारे साधु सन्त भी ऐसे पेड़–पौधों और जड़ी–बूटियों की खोज करते रहे हैं जो स्वास्थ्य प्रदान करती हैं। स्वस्थ जीवन के लिये जड़ी–बूटियों की खोज करने से पूर्व हमें अपने उद्दे य की जानकारी होनी चाहिये जिसे प्राप्त करने के लिये हम संघर्षरत हैं तथा उन कठिनाईयों का भी ध्यान रखना चाहिये जो हमारे रास्ते मे बाधा बन सकती है। इस कार्य मे अनेक कठिनाईयों, गलतियों और असफलताओं का सामना करना पड़ सकता है लेकिन इससे घबराना नही चाहिये। हमारा उद्धेश्य बड़ी सफलता प्राप्त करना है इसलिये असफलताओं से हताश और निराश होने की अपेक्षा उन्हें अपने पुनीत उद्धेश्य की प्राप्ति में सहायक समझ कर इनका सामना करना चाहिये। हमें सर्वशक्तिमान ईश्वर और प्रकृति के प्रति कृतज्ञ होना चाहिये जिसने हमें स्वास्थ्य प्रदान करने के लियें दिव्य जड़ी–बूटियों पैदा की है।

रोगों के उपचार के लिये मनुष्य की मानसिक स्थिति और कठिनाईयों को ध्यान में रखने की आवश्यकता है, चाहे रोग कैसा ही क्यों न हो। प्रकृति के साथ ताल मेल में जो गलतियाँ हो रही है उनको दूर करने की आवश्यकता है।

हमे यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिये कि हमारी शारीरिक बिमारियों का कारण शरीर में नहीं बल्कि हमारे मन में है। हमारी मानसिक स्थिति ही बिमारी का प्रमुख कारण है, अतः बिमारियों के इलाज के लिये मानसिक स्थिति ठीक कर मन, शरीर और आत्मा में सन्तुलन स्थापित करना सबसे महत्वपूर्ण है। स्वयं तथा दूसरों के ईलाज के लिये दवा के चुनाव में यह

बात महत्वपूर्ण है कि ऐसे कौन से नकारात्मक भावों से हम पीड़ित हैं, जिन्हें दूर करना है।

एक चिकित्सक के मन में प्रेम, दया, और सहानुभूति की भावना होना भी आवश्यक है, तभी वह रोगी का इलाज कर सकता है। मरीज किन मानसिक विरोधाभाशों और विकारों का शिकार है उसके अनुरूप दवा का चुनाव करना चाहिये। साथ ही मरीज को प्रोत्साहित कर उसके मन में आशा और विश्वास की भावना जाग्रत करनी चाहिये।

मन और रोग

श्रीमद् भागवत गीता के अनुसार– "व्यग्रता आसक्ति, ममता, चिन्ता, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, अहंकार, असहिष्णुता, अधैर्य, दर्प आदि मन की व्याधियाँ हैं। इनके वशीभूत होना मानसिक व्याधिग्रस्त होना है। याधियों से युक्त रहनेवाला मन ही मानव का शत्रु है। स्वस्थ मन ही मानव का मित्र है।"

डॉ॰ एडवर्ड बैच के अनुसार– ष्नत निसजे सपमे दवज पद वनत `जंतेए इनज पद वनतेमसअमे ंदक ीवू निस व हितंजपजनकम ंदक ीवचम बंद ूम इम ूीमद ूम तमंसपेम जींज जीम बंतम ंसेव सपमे ूपजी पद वनतेमसअमेण् त्मउवअम जीम कपेींतउवदलए जीम मिंतए जीम जमततवतए वत जीम पदकमबपेपवद ंदक ूम तमहंपद ींतउवदल इमजूममद `वनस ंदक उपदकए जीम इवकल पद वदबम उवतम चमतमिबज पद ंसस पजे चंतजेण्

अध्याय–7

बैच फ्लावर रेमिडिज की विशेषताएं

बैच फ्लावर रेमिडिज चिकित्सा पद्धति विश्व की एक सरलतम चिकित्सा पद्धति है। इसके अध्ययन तथा प्रेक्टिस के लिये चिकित्सा विज्ञानए ऐनोटोमी ;।दवजवउलद्धए फिजिओलोजी ;च्ीलेपवसवहलद्धए पैथोलौजीए

इम्यूनोलोजीए आकृति विज्ञान ;डवतचीवसवहलद्ध उत्तक विज्ञान ;भ्पेजवसवहलद्ध इत्यादि चिकित्सा विज्ञान की विभिन्न भााखाओं की जानकारी की आवश्यकता नहीं है। न ही प्रेक्टिस के लिये किसी डिग्री विशेष की आवश्यकता है। कोई भी साधारण पढा लिखा व्यक्ति जिसकी चिकित्सा कार्यों में रुचि है, स्वयं अध्ययन कर अपने परिवारए मित्रों तथा स्वयं का इलाज कर एक साल में लाखों रुपयों के चिकित्सा व्यय के बोझ से बच सकता है। साथ ही अपने तथा परिवार की शारीरिकए एवं मानसिक रोगों से रक्षा कर स्वस्थए सुखी और सम्पन्न जीवन जी सकता है। अतः पारिवारिक स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिये प्रत्येक परिवार के कम से कम एक सदस्य को इसका प्रारम्भिक ज्ञान आवश्य प्राप्त करना चाहिये, ताकि प्रति दिन होने वाली बिमारियों के इलाज के लिये डाक्टरों के यहाँ नहीं दौड़ना पड़े।

इस चिकित्सा पद्धति की निम्नलिखित विशेषताएं हैं :

(1) ये रेमिडिज प्रकृति में उपलब्ध दिव्य पेड़–पौधों और जड़ी–बूटियो के सुन्दर फूलों से बनाई जाती है। इसमें किसी भी जहरीले पेड़–पौधे के फूलों का प्रयोग नहीं किया जाता है।

(2) यह पद्धति अत्यन्त सरल है। इसमें मात्र 38 तरह की रेमिडिज हैं, इसलिये दवाओं का चुनाव करना अत्यन्त आसान है। सम्भवत : यह विश्व में एक मात्र चिकित्सा पद्धति है जिसमें इतनी कम दवाओं से लगभग सभी प्रकार के रोगो का इलाज सम्भव है।

(3) मनुष्यों में कुल 38 प्रकार की नकारात्मक सोच पायी जाती हैं, जो मनुष्य के व्यक्तित्व के विकास में बाधक होती है और अनेक प्रकार के शारीरिक मानसिक तथा मनोकायिक रोगों का कारण होती हैं। प्रत्येक नकारात्मक सोच के लिये अलग–अलग रेमिडीज है। अत : साधारण व्यक्ति भी दवाओं का चुनाव आसानी से कर सकता है।

(4) इन रेमिडिज मे किसी प्रकार की हिंसक, अपवित्र, तथा विषैली जड़ी–बूटियों का प्रयोग नहीं किया जाता है। अतः ये पूर्णतः निरापद और हानि रहित हैं।

(5) मानसिक लक्षणों के आधार पर इन दवाओं का चुनाव करना अत्यन्त आसान है। यदि किसी गलत दवा का चुनाव भी हो जाय अथवा मात्रा अधिक दे दी जाये तो इससे किसी प्रकार की हानि की सम्भावना नहीं होती है। इसलिये निःसंकोच होकर दवा का चुनाव किया जा सकता है।

(6) इन दवाओं का सेवन अन्य दवाओं के साथ किया जा सकता है। अन्य चिकित्सा पद्धति की दवाओं के असर को यह दवाईयाँ प्रभावित नहीं करती हैं। इन दवाईयाँ का अपना स्वतंत्र प्रभाव होता है।

(7) वैसे लोग जिनको चिकित्सा विज्ञान की शिक्षा नही मिली है फिर भी चिकित्सा कार्यों मे अभिरुचि रखते हैं, वे इस पद्धति को आसानी से समझ सकते हैं। वे स्वयं, परिवार, मित्रों तथा आस–पास के लोगों की चिकित्सा कर सकते हैं, साथ ही गहन अध्ययन करके स्वतंत्र रुप से चिकित्सा कर सकते हैं।

इस चिकित्सा पद्धति में रोग का कोई महत्व नहीं है बल्कि रोगी का महत्व है। इसलिये रोगी का इलाज किया जाता है, रोग का नहीं। रोग क्या है यह महत्वपूर्ण नही हैं, महत्वपूर्ण है इलाज करना। प्रायः यह देखा जाता है कि एक ही बिमारी के प्रति विभिन्न रोगियों की अलग–अलग प्रतिक्रिया होती है तो रोग का निदान आसान होता है। लेकिन वास्तव में ऐसा नही होता है। कभी–कभी रोगी की तकलीफ का कारण डाक्टर लोग स्वयं नही समझ पाते और यह तय नहीं कर पाते कि मरीज किस रोग से पीड़ित है और उसको क्या दवा दी जाय ?

दैनिक जीवन मे हर व्यक्ति का अपना चरित्र होता है। जिसका ज्ञान उसकी पसन्द–नापसन्द, विचार, सोच, इच्छाओं, महत्वकांक्षाओं तथा उसका दूसरों के प्रति व्यवहार से होता है। मनुष्य के ये चारित्रिक गुण–अवगुण उसके शरीर के नहीं बल्कि उसके मानसिक स्थिति के प्रतीक हैं। मन शरीर का सबसे चैतन्य तत्व है। इसलिये रोग के लक्षण सर्व प्रथम उसके मन पर प्रकट होते हैं। अत : मन जो इतना संवेदनशील है, बिमारियों का कारण जानने का इससे अच्छा साधन नहीं हो सकता। अतः चिकित्सा मनुष्य के मानसिक लक्षणों के अनुसार की जानी चाहिये। बैच फ्लावर रेमिडिज मन की चिकित्सा करती है, इससे शारीरिक रोग स्वतः ठीक हो जाते है।

चूंकि सर्व प्रथम मन पर रोगों का प्रभाव पड़ता है, अतः रोग के कारणों का ज्ञान, शरीर में रोगों की उत्पत्ति के पहले ही चल जाता है। इससे शारीरिक रोगों की उत्पत्ति की सम्भावना समाप्त हो जाती है। भ्च्तमअमदजपवद पे इमजजमत जींद बनतम बिमारी का इलाज करने की अपेक्षा बिमारी न होने देना ही स्वस्थ जीवन का महत्वपूर्ण सूत्र है। बैच फ्लावर रेमिडिज बिमारी होने की सम्भावना को ही समाप्त कर देती है। यह इसकी सबसे बड़ी विशेषता है। यदि बिमारी पैदा हो गई हो तो बिमारी के मूल कारणों अर्थात् मानसिक विकारों को दूर कर दिया जाता है जिससे शारीरिक बिमारियाँ भी स्वतः ठीक हो जाती है।

पुरानी बिमारियों के इलाज में डाक्टरों के सामने सबसे बड़ी कठिनाई तब पैदा होती है जब रोगी निराशा मे डूब जाता है और यह समझने लगता है कि उसकी बिमारी ला इलाज है। इसलिये इलाज में न तो रुचि लेता है न सहायता करता है। सफल इलाज के लिये सर्व प्रथम यह आवश्यक है कि मरीज में दवा के प्रति पूर्ण विश्वास हो और वह शारीरिक और मानसिक रूप से इलाज में मदद करे। आधुनिक चिकित्सा पद्धति के पास रोगी के मन में पैदा हुई इस घोर निराशा और हताशा के लिये कोई

दवा उपलब्ध नहीं है। यदि है भी तो उनका प्रभाव क्षणिक नशे की तरह है। बैच फ्लावर रेमिडिज में गोर्स ;ळवतेमद्ध एक ऐसी दवा है जो रोगी के मन मे आशा और विश्वास का संचार कर, इलाज आसान बना देती है।

(8) बिमारी से ज्यादा बिमारी के भय और आतंक के कारण मृत्यु होती है। बिमारी के बढ जाने का खतरा अथवा मृत्यु का डर रोगी को आतंकित कर देता है। हार्ट अटेक, तथा कैन्सर जैसी बिमारीयो में न केवल मरीज बल्कि उसके पारिवारिक सदस्य भी रोग से आतंकित रहते हैं। परिणामस्वरूप वे रोग के इलाज मे सहायक न होकर अप्रत्यक्ष रूप से रोगी के मन में भय की भावना पैदा करने में जाने–अनजाने मददगार हो जाते हैं। जब तक रोगी तथा उसके पारिवारिक सदस्यों के मन से भय और आतंक की भावना दूर नहीं की जाती इलाज कठिन होता है। मिम्युलस ;डपउनसनेद्ध तथा रॉक रोज ;त्वबा त्वेमद्ध भय और आतंक जैसे मानसिक रोगों को दूर करने के लिये विलक्षण दवाईयाँ हैं।

(9) कुछ मरीज ऐसे होते हैं जिनको कोई बिमारी नहीं होती, लेकिन वे बिमारी के फोबिया से ग्रस्त रहते हैं। उन्हें प्रायः मानसिक और शारीरिक बिमारियां सताया करती हैं। वे विभिन्न प्रकार की चिकित्सा कराते हैं, दवाईयाँ लेते हैं, फिर भी उनकी तकलीफें कम नहीं होती। ऐसे लोगों में प्रायः सरदर्द, सर्दी, खाँसी, जुखाम, घुटनों के दर्द, अपच, अनिद्रा तथा हार्ट मे दर्द की शिकायतें बनी रहती है। लेकिन जॉच कराने पर कोई बिमारी के लक्षण प्रकट नही होते हैं। डाक्टर कहता है आपको कोई बिमारी नही है। फिर भी वे सदैव बिमारी की अनुभूति से पीड़ित रहते हैं। ऐसे व्यक्तियों के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज में अनेक दवाईयाँ हैं जो मानसिक लक्षणों को ध्यान में रख कर देने से उनके मन से बिमारी का फोबिया दूर हो जाता है।

(10) कुछ लोग शारीरिक रूप से शक्तिशाली और स्वस्थ होते हैं लेकिन अनेक तरह के मानसिक लक्षणों से पीड़ित रहते हैं। ऐसे लोगों को अपने कार्यों के निष्पादन में कठिनाईयाँ आती रहती है। कभी वे किसी कार्य के ठीक से सम्पादन के लिये अत्याधिक चिन्तित रहते हैं। कभी अति उत्साही होकर काम करते हैं जिसके कारण मानसिक और शारीरिक थकान से पीड़ित रहते हैं। कुछ लोगों मे असफलता का डर रहता है। इसी तरह स्वयं द्वारा लिये गये निर्णय मे विश्वास नही होता। आत्म विश्वास का अभाव, हीन भावना, नर्वसनेस, बैचेनी, दुविधाग्रस्तता आदि अनेक नकारात्मक सोच उनमें पायी जाती है। बैच फ्लावर रेमिडिज वैसे लोगों के लिये अत्यन्त प्रभावशाली है।

संक्षेप में बेच फलोवर रेमिडिज सभी प्रकार के नकारात्मक सोच को दूर कर सकारात्मक सोच विकसित करती है जिससे जीवन में शान्ति और सुख–चैन का संचार होता है।

(11) होम्योपेथिक चिकित्सकों के लिये यह चिकित्सा पद्धति अत्यन्त लाभदायक है। दोनों चिकित्सा पद्धतियों के सिद्धान्तों मे समानता है। इलाज रोग का नहीं रोगी का किया जाना चाहिये, बैच फ्लावर रेमिडिज चिकित्सा पद्धति भी इसी सिद्धान्त पर आधारित है। होम्योपेथिक इलाज में मानसिक एवं शारीरिक लक्षणों को ध्यान में रखा जाता है। लेकिन डॉ॰ बैच इस क्षेत्र में होमियोपैथी से भी एक कदम आगे हैं। मनुष्य मात्र में पाये जाने वाले समस्त मानसिक लक्षणो की खोज कर प्रत्येक लक्षण के अनुरूप दवाई की खोज करने का एक मात्र श्रेय डॉ॰ एडवर्ड बैच को ही जाता है। फिर भी अनेक प्रकार के शारीरिक रोगों में यदि होमियोपेथी और बैच फ्लावर रेमिडिज साथ–साथ दी जाय तो रोग का इलाज शाीघ्र और आसान हो जायेगा।

होम्योपेथिक चिकित्सकों द्वारा रोगी को विश्वास दिलाने के लिये फॉल्स मेड़िसिन अर्थात् प्लेसिबो मेडिसिन दी जाती है। इसका सिर्फ मनोवैज्ञानिक असर होता है। यदि इसके स्थान पर रोगी के मानसिक लक्षणों के अनुरूप बैच फ्लावर रेमिडिज का प्रयोग किया जाय तो रोगी को अधिक लाभ होगा। संक्षेप में बैच फ्लावर रेमिडिज का प्रयोग करके चिकित्सक नाम और धन दोनो कमा सकता है।

(12) भावात्मक रोगों के इलाज के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज विश्व की एक मात्र चिकित्सा पद्धति है। रोग तीन तरह के होते हैः– ;1द्ध शारीरिक ;2द्ध मानसिक ;3द्ध भावात्मक।

ईर्ष्या, द्वेष, दुश्मनी, घृणा, अविश्वास, संदेह, क्रोध, अहंकार, लोभ, मोह, अनावश्यक संचय की प्रवृति ये भावात्मक रोग हैं जिनके कारण अनेक तरह के कायिक एवं मनोकायिक रोग होते हैं। प्राचीन काल में भावात्मक रोगी के लिये कोई चिकित्सा पद्धति नही थी। योगासन, प्रणायान, ध्यान तथा आध्यात्मिक उपदेश, सत्संग ही इन मानसिक विकारों से छुटकारा पाने का उपाय बताया गया है। आयुर्वेद जैसी प्राचीनतम चिकित्सा पद्धति में इन भावात्मक रोगों की चिकित्सा नहीं बताई गई है। बैच फ्लावर रेमिडिज में उपयुक्त भावात्मक विकारों के लिये औषधियाँ उपलब्ध हैं जो अत्यन्त प्रभावभाली हैं। इस क्षेत्र में गहन अध्ययन और अनुसंधान से भावात्मक रोगों के लिये एक सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धति विकसित की जा सकती है। यदि ऐसा होता है तो चिकित्सा जगत् के लिये क्रान्तिकारी उपलब्धि हो सकती है। इसलिये योगासन, प्राणायाम, विभिन्न ध्यान पद्धतियाँ तथा होलिस्टिक चिकित्सकों में समन्वय के साथ अनुसंधान करने की आवश्यकता है।

˘ण्भ्ण्ब् स्व्टम

ष्पहीजमवनेदमे ूपजीवनज सवअम उांमे ने ींतकए पिजी ूपजीवनज सवअम उांमे ने दिंजपबंसय चवूमत ूपजीवनज सवअम उांमे ने इतनजंसए कनजल ूपजीवनज सवअम उांमे ने चममअपीए वतकमतसपदमे ूपजीवनज सवअम उांमे ने चपजजलण्

अध्याय–8

38 प्रकार की नकारात्मक सोच की मुक्ति के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज

डॉ॰ बैच ने मनुष्य में पायी जाने वाली 38 प्रकार के नकारात्मक भावों की खोज की। छः वर्षों तक पहाड़ों जंगलों मे घूम–घूम कर प्रकृति द्वारा प्रदत 38 प्रकार की दिव्य जड़ी–बूटियों से 38 प्रकार की दवाईयाँ का निर्माण किया जो बैच फ्लावर रेमिडिज नाम से जानी जाती हैं। मनुष्य में पायी जाने वाली 38 प्रकार की नकारात्मक सोच के लिये निम्नलिखित 38 प्रकार की रेमिडिज हैं जो नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदलती है :

क्र॰स॰	नकारात्मक सोच	रेमिडिज
1	मानसिक यातना, संताप से ग्रसित लेकिन हंसी के मुखोटे के पीछे छिपाने की कोशिश, अत्यन्त खुश मिजाज, सभी को प्रिय, हंसौड़, लेकिन यथार्थ में तीव्र पीड़ा से भरा हुआ। दुःखों को भूलने के लिये शराब तथा नशीली दवाओं का सेवन करने का आदि। बनावटी जीवन जीने वाला।	एग्रीमनी ; ।हतपउवदलद्ध
2	अज्ञात भय से ग्रसित। भय का कोई कारण नहीं रहने के बावजूद भी रात दिन अकारण भय तथा चिन्ता से ग्रस्त रहने वाला।	आस्पेन ; ।ेचमदद्ध
3	सहिष्णुता का अभाव। दूसरों की निन्दा तथा आलोचना करना, सिर्फ उसकी बुराईयां देखना, छोटी–छोटी गलतियों भी बर्दाश्त न करने वाला। सहानुभूति एवं विनम्रता का अभाव। अति अनुशासन प्रिय।	बीच ;ठममबीद्ध
4	कमजोर इच्छाशक्ति, आज्ञाकारी, सदैव दूसरों का काम करने में तत्पर, किसी को ना ही कहने वाला। कमजोर व्यक्तित्व, प्रतिरोध करने की क्षमता का अभाव।	सेन्टोरी ;ब्मदजंनतलद्ध
5	स्वयं निर्णय लेने की पूर्ण योग्यता के बावजूद भी अपने निर्णय पर विश्वास न कर दूसरों की राय मांगना और उस पर चलकर ठोकर खाना। अपनी अन्तरात्मा की आवाज न सुनना।	सिराटो ;ब्मतंजवद्ध
6	शारीरिक एवं मानसिक आवेगों पर नियंत्रण का अभाव। क्षणिक आवेश में आकर मानसिक सन्तुलन खो देना, आवेश में अशोभनीय हरकत कर देना, यहाँ तक हत्या और आत्महत्या पर उतारू हो जाना। बाद में अपनी करनी पर पछताना। सदैव मानसिक सन्तुलन खो देने के डर से ग्रसित। आग में जले की महाऔषधि। असहनीय दर्द एवं वेदना में लाभदायक।	चेरी प्लम ;बीमततल च्सनउद्ध
7	पिछले अनुभवों और गलतियों से कोई सीख नहीं लेना। एक ही गलती बार–बार दोहराना। काम चोर ;म्बंचपेज ।जजपजनकमद्ध	चेस्ट नट बड ;बीमेज छनजठनकद्ध
8	स्वार्थवश आधिपत्य जमाने की प्रवृति। दूसरों का अत्यन्त ध्यान रखने वाला, ममता से परिपूर्ण। लेकिन बदले में दूसरों से जरूरत से अधिक अपेक्षा करना, सदैव अपनी ओर ध्यान आकृष्ट करने की कोशिश करना। प्रतिकार में हमदर्दी न मिलने से अत्यधिक उदास एवं नाराज हो जाना। माता पिता एवं बच्चों में ये सोच पायी जाती है।	चिकोरी ;बीपबवतलद्ध

9	वर्तमान में रूचि का अभाव, सदैव भविष्य के सपनों में खोये रहना। शान्त प्रकृति। सुस्त तथा हमेशा नीन्द में ऊंघते रहना।	क्लेमेटिस ;ब्समउंजपेद्ध
10	स्वयं से घृणा एवं नफरत की भावना। बदसूरती, मुहाँसे, तथा शारीरिक दोषों के कारण असूचिता एवं हीनता के भाव से पीड़ित, घृणा एवं असूचिता की भावना से मुक्ति की तीव्र इच्छा। मुहाँसों के लिये उत्तम औषधि।	क्रेब एपल ;ब्तांइ ंचचसमद्ध
11	शक्तिशाली, योग्य तथा **जिम्मेदारी के पद पर पदस्थापित व्यक्ति के जीवन में कमजोरी के क्षण।** कभी–कभी काम की अधिकता के कारण थक जाना। कर्त्तव्य पालन में कमी से हताश होकर आत्मविश्वास खोना अपनी कार्य क्षमता पर शक होने लगना। ऐसा प्रतीत होना कि अपनी जिम्मेदारियां ठीक से नही निभा पाना। एल्म ऐसे व्यक्तियों में शक्ति का संचार कर ईमानदारी पूर्वक कर्त्तव्यों के निर्वाहन में सहायक होती है।	एल्म ;म्सउद्ध
12	अवसाद ग्रस्त, **निरूत्साहित एवं निराश।** मनोनुकूल कार्यों की सफलता में आने वाली छोटी–छोटी बाधाओं से शीघ्र निरूत्साहित और निराश हो जाना सदैव कार्य के नकारात्मक पक्ष को देखना। छोटी सी बाधा से काम करने का हौसला छोड़ देना। ळमदजपंद ऐसे लोगो में काम करने का हौसला पैदा करती है।	जेन्सियन ;ळमदजपंदद्ध
13	**हतोत्साहित एवं निराश ग्रस्त।** जब कोई रोगी अपनी पुरानी बिमारी का ईलाज कराते–कराते, निराश होकर यह सोच ले कि वह अब अच्छा नहीं हो सकता, चाहे कितना ही इलाज क्यों न कराया जाय। यद्यपि अपने परिजनों एवं शुभ चिन्तकों की सलाह पर इलाज जारी रखता है लकिन वह पूर्णतः मायूस हो जाता है।	गोर्स ;ळवतेमद्ध
14	आत्म केन्द्रित एवं मतलबी। हर वक्त अपनी तकलीफों तथा रोग की बात करने वाला। दूसरों का दुःख दर्द सुनने के लिये समय नहीं होना। उसके दुःख दर्द की कहानी कभी खत्म नही होती। उसकी बातों से परेशान होकर लोग उससे दूर भागते हैं और धीरे–धीरे वह अकेलेपन का शिकार हो जाता है।	हीदर ;भ्मंजीमतद्ध
15	तीव्र घृणा, ईर्ष्या, दुश्मनी तथा अविश्वास की भावना से ग्रसित व्यक्ति, जो स्वयं दुःखी और निराशा से ग्रस्त होता है। ऐसे व्यक्तियों में प्रेम की भावना का अभाव रहता है, ये निर्दयी स्वभाव के होते हैं। छोटे भाई बहनों के बीच पाई जाने वाली ईर्ष्या, द्वेष तथा दुश्मनी की भावना।	होली ;भ्वससलद्ध
16	**सदैव बीती यादों से खोये रहने वाला। पुरानी घटनाओं से नाता तोड़ नही सकता।** बीती बातों और गलतियों को याद कर अफसोस करना तथा दुःखी होना। वर्तमान की घटनाओं के प्रति रूचि का अभाव। अपने परिजन माता–पिता, पुत्र, पत्नी, मित्रों के वियोग को न भुला पाने के कारण सदैव दुःखी रहना।	हनी सकल ;भ्वदमल๊नबासमद्ध
17	**कार्य प्रारम्भ करने के पूर्व प्रमाद की स्थिति। मानसिक थकान से ग्रसित।** काम प्रारम्भ करने के पूर्व कमजोरी एवं थकान की भावना, लेकिन एक बार काम प्रारम्भ करने पर बिना थकान के पूरा कर लेता है। सुबह नीन्द टूटने पर कमजोरी के कारण बिस्तर छोड़ने में आलस्य। कमजोरी का कारण मानसिक थकान।	हार्न बीम ;भ्वतद ठमंउद्ध
18	**अधीरता, व्यग्रता, बैचैनी तथा जल्दबाजी। विचार, कार्य स्वभाव, फैसला करने, बोलने एवं खाने आदि सभी कार्यो में उतावलापन तथा जल्दबाजी।** धीरे काम करने वाले लोगों को	इम्पेशन्स ;प्उचंजपमदेद्ध

	सहन नहीं कर सकता तथा उनसे काम छीन कर स्वयं करने लगता है। शीघ्र गुस्साने वाले तथा शीघ्र शान्त होने वाले। यद्यपि अच्छे स्वभाव के, लेकिन उतावलेपन और चिड़चिड़े स्वभाव की आदत के कारण लोकप्रिय नहीं हो पाते। इन्तजार करना उनके लिये बैचेनी भरा होता है। बिमार पड़ने पर शीघ्र ठीक होने की तीव्र इच्छा।	
19	**आत्म विश्वास के अभाव के कारण काम प्रारम्भ करने के पूर्व ही हार मानने वाले तथा हीन भावना से ग्रस्त।** दुर्बल मन। किसी भी कार्य को करने में पूर्ण सक्षम, लेकिन आत्म विश्वास के अभाव के कारण असफलता की आशंका, काम प्रारम्भ करने की हिम्मत नहीं कर पाना। युद्ध प्रारम्भ करने से पूर्व हार मान लेने वाले।	लार्च ;स्तबीद्ध
20	**भय, कायरता एवं शर्मीलेपन की भावना से ग्रसित।** ज्ञात भय कीड़े, मकोड़े, छिपकली, तिलचट्टा का भय। बिमारी, दुर्घटना, अंधेरा, आर्थिक हानि, अपहरण, पद्धोन्नति न हो पाने तथा बोस इत्यादि ज्ञात भय को दूर करने के लिये अत्यन्त प्रभाव शाली।	मिम्युलस ;डपउनसनेद्ध
21	**गहरा विषाद, उदासी एवं अन्धकार।** एका–एक बिना किसी कारण घोर निराशा, उदासी और विषाद में डूब जाना तथा शीघ्र इनसे मुक्त हो जाना। इस प्रकार की उदासी और विषाद का कोई कारण और समय नहीं होना। एका–एक अवसाद ग्रस्त हो जाता, चहरे और माथे पर पसीने की बून्दें चमकने लगना। मस्टर्ड इस प्रकार की उदासी और निराशा को दूर करती है।	मस्टर्ड ;डनेजंतकद्ध
22	जीवन में कभी हार न मानने वाला, कभी आशा का दामन न छोड़ने वाला, असफलता के बावजूद भी संघर्षरत। ऐसे व्यक्ति में सफल इन्सान के सभी गुण दृढ़ इच्छाशक्ति, संयम, धैर्य, हिम्मत, आशा तथा आत्मविश्वास इत्यादि पाये जाते हैं। जिसके कारण अत्याधिक थकान, या निशक्त होने के बावजूद भी काम में लगे रहना, जिसके कारण बिमार पड़कर जीवन की दौड़ में हार जाने की सम्भावना रहती है। अति आशा, विश्वास भी नकारात्मक सोच का प्रतीक है जो सफलता में बाधक होता है।	ओक ;वंद्ध
23	**शक्ति एवं शारीरिक उर्जा का अभाव। मन और काया से थका हुआ।** अधिक शारीरिक एवं मानसिक काम करने के कारण, अरूचिकर काम लम्बे समय तक करने के कारण बोर हो जाना, लम्बी बिमारी, सन्तुलित आहार का अभाव, बिमार रिस्तेदारों की सेवा में लगातार रहने आदि कारणों से मानसिक एवं शारीरिक थकान को दूर कर जीवनी शक्ति का संचार करने में ओलिव मदद करती है। इससे जीवन में उमंग और उत्साह होता है।	आलिव ;व्सपअमद्ध
24	**झूठे अपराध बोध के कारण आत्म भर्त्सना। दूसरों की गलतियों के कारण स्वयं को अपराधी मानने वाले आत्म पीड़क।** ऐसे लोग कर्त्तव्य निष्ठा और ईमानदारी पूर्वक काम करते हैं, सदैव अपने कार्यों में सुधार का प्रयास करते हैं फिर भी यदि असफल रहते हैं तो अपने को दोषी मानते हैं। दूसरों की गल्तियों के लिये भी उनमें आत्म भर्त्सना की भावना रहती है जिसके कारण मानसिक पीड़ा के शिकार हो जाते हैं। पाईन इस झूठे अपराध बोध तथा पीड़ा से मुक्ति दिलाती है।	पाईन ;च्पदमद्ध
25	**अपने परिजनों एवं मित्रों की कुशलता के लिये अत्यधिक चिन्ता एवं डर।** बूढे माँ बाप का बच्चों के समय पर घर न लौटने,स्कूल यात्रा पर जाने पर अनहोनी की आशंका से चिन्ता ग्रस्त एवं डरे रहते हैं, जिसके कारण कभी–कभी बिमार भी पड़ जाते हैं। रेड़ चेस्ट नट ऐसी अनावश्यक चिन्ता एवं डर से मुक्ति दिलाती है।	रेट चेस्ट नट ;त्मकबीमेज छनजद्ध

26	**अचानक हुई दुर्घटना, आगजनी, बिमारी, अपहरण, दुःखद समाचार के कारण उत्पन्न आतंक की स्थिति से रॉक रोज मुक्ति प्रदान करती है।** आतंक के कारण उत्पन्न प्राण उर्जा के ह्रास को दूर कर इसके कारण उत्पन्न संकट पूर्ण स्थिति को दूर करती है।	रॉक रोज ;त्वबा त्वेमद्ध
27	सख्त अनुशासन प्रिय, आदर्शवादी, विचारों एंव सिद्धान्तों की अनुपालन में अत्यन्त कट्टर, अपनी हठधर्मिता के कारण मानसिक एवं शारीरिक रूप से दुःख पाते हैं इससे उनके व्यक्तित्व के स्वाभाविक विकास में बाधा पहुंचती है। रॉक वाटर उनको हठधर्मिता से छुटकारा दिलाकर सहज जीवन जीने मे सहायक होती है। यह औषधि जड़ी–बूटियों से नहीं बल्कि झरने के पानी से बनाई गई है।	रॉक वाटर ;त्वबा ˘जमतद्ध
28	**दुविधाग्रस्त, अनिर्णय एवं अनिश्चितता की स्थिति में रहने वाले।** ऐसे व्यक्ति दुविधाग्रस्त रहने के कारण जब भी दो विकल्पों में से एक सही विकल्प चुनने की बात होती है तो निर्णय नहीं ले पाते। न ही सही निर्णय पर पहुॅचने के लिये किसी से राय लेना चाहते हैं। हमेशा निर्णय बदलते रहना, काम मे टाल–मटोल करना, कभी खुश रहना कभी दुःखी रहना इनका स्वभाव होता है। स्कलेरेन्थस इस अनिश्चय की स्थिति से छुटकारा दिलाकर आत्म विश्वास पैदा करती है इससे निर्णय लेना आसान हो जाता है।	स्क्लेरेन्थस ᷈;बसमतंदजीद्ध
29	**मानसिक आघात एवं सदमा से उत्पन्न मानसिक एवं शारीरिक रोग।** दुर्घटना, प्रियजनों की मृत्यु, दुःखद समाचार इत्यादि के कारण उत्पन्न मानसिक सदमे से मनुष्य कभी–कभी लम्बे अर्से तक छुटकारा नही पाते हैं। मानसिक आघात और सदमा तथा उससे उत्पन्न मानसिक एवं शारीरिक बिमारियों, अवसाद इत्यादि से स्टार ऑफ बेथेलेहम मुक्ति दिलाती है।	स्टार ऑफ बेथलेहम ᷈;जंत वि ठमजीसमीमउद्ध
30	**तीव्र व्यथा, वेदना तथा संताप की पराकाष्ठा।** जब मनुष्य घोर मानसिक पीड़ा एवं निराशा के कारण यह महसूस करने लगे कि उसकी पीड़ा बरदास्त से बाहर है और अब वह और सहन नही कर सकता। भविष्य में उसे आशा का कोई किरण नजर नही आती और वह अपने को निहायत अकेला असहाय और लाचार समझने लगता है। यह मानसिक अवसाद की गम्भीर स्थिति है। स्वीट चेस्ट नट मनुष्य में आशा का संचार कर मानसिक सन्तुलन पैदा करने में मदद करती है। इससे मनुष्य को पुनः जीवित रहने का मकसद मिल जाता है।	स्वीट चेस्ट नट ᷈ृममज बीमेज छनजद्ध
31	**अति उत्साही, उमंग से भरपूर, सिद्धान्त प्रिय तथा अपने विचारों से दुनिया की विचारधारा को प्रभावित करने वाले निष्ठावान एवं ईमानदार व्यक्ति।** स्वयं अपने सिद्धान्तों पर अड़िग रहकर दूसरों को पालन करवाने के लिये प्रतिबद्ध। अपनी शारीरिक शक्ति से अधिक काम करने वाले। अति उत्साह के कारण अनिद्रा के शिकार। शारीरिक एवं मानसिक रूप से आराम नही कर पाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होता है। वर्वेन ऐसे लोगों में शान्ति पूर्वक, सहज तथा सहिष्णुता पूर्वक कार्य करने की प्रवृति विकसित करती है।	वर्वेन ;टमतअंपदद्ध
32	**योग्य, उर्जावान दृढ इच्छाशक्ति वाले, सफल नेतृत्व कर्ता लेकिन निरंकुश, तानाशाही, अधिकनायकवादी प्रवृति के, असहिष्णु एवं कठोर।** अपने उद्देश्य की पूर्ति के लिये किसी भी	वाईन ;टपदमद्ध

	हद तक जाने की प्रवृति। विरोध तथा आज्ञा का उल्लंघन सहन नहीं कर सकते। इन प्रवृतियों के कारण ऐसे लोग निर्दयी तानाशाह बन जाते हैं तथा दूसरों की भावनाओं और इच्छाओं को बेदर्दी से कुचलते हैं। धौंस तथा रोब जमाना इसकी आदत बन जाती है। ये शारीरिक तथा मानसिक तनाव एवं रक्तचाप से पीड़ित रहते है। वाईन इन बुराईयों को दूर कर सहिष्णुता, उदारवादी तथा दूसरों का आदर करने की भावना विकसित करती है। ऐसे लोग समाज को नई दिशा प्रदान करन में सक्षम होते हैं।	
33	बदलाव तथा बाहरी प्रभावों से प्रभावित। पुरानी आदतों, अन्धविश्वास से ग्रसित। शराब एवं नशीली दवाओं की आदत। नये वातावरण से सन्तुलन बिठाने में कठिनाई। दूसरों के व्यक्तित्व एवं विचारों से प्रभावित होने वाले। रूढीवादी। वालनट ऐसे लोगों की बुरी आदतों एवं बाह्य प्रभावों से छुटकारा दिलाती है। दूसरे लोगों के व्यक्तित्व एंव विचारों से प्रभावित होकर निर्णय लेने की अपेक्षा स्वतंत्र व्यक्तित्व विकसित करने में मदद करती है। परिवर्तन के कारण उत्पन्न कठिनाईयों का सामना सहजता पूर्वक करने में सहायता करती है।	वालनट ॅ;सदनजद्ध
34	**स्वतंत्र, निर्भीक, आत्मविश्वासी, मितभाषी, शान्ती प्रिय लेकिन अहंकार (घमण्ड) से पीड़ित तथा अकेले चलने के आदी।** ये न दूसरे के कार्यों में दखलअन्दाजी करते हैं, न ये पसन्द करते हैं कि उनके कार्यों मे कोई दखलअन्दाजी करे। ये अपने पुनीत उद्देश्यों की प्राप्ति के लिये बिना किसी का सहयोग एवं सलाह लिए काम करते हैं। इससे ये अपने को श्रेष्ठ समझने लगते हैं। परिणामस्वरूप अहंकार की भावना से ग्रसित रहते हैं। अपनी इस आदत के कारण किसी से मिलना जुलना पसन्द नहीं करते जिससे अकेलेपन के शिकार हो जाते हैं।	वाटर वायलेट ॅ;जमत टवपसमजद्ध
35	**एक ही प्रकार का अवाछनीय एवं व्यर्थ विचार दिमाग में बार–बार आना।** चाह कर भी उन विचारों से छुटकारा नहीं मिल पाता, अनावश्यक मानसिक तर्कों में उलझे रहना, जिसके कारण नीन्द ठीक से नही आना। दिन में मन की एकाग्रता तथा रात में नीन्द भंग हो जाना एक ही समस्या या विचार में उलझे रहना।	व्हाईट चेस्ट नट ॅ;पजम बैमेज छनजद्ध
36	**योग्य एवं महत्वकांक्षी लोग जो किसी भी कार्य को सफलता पूर्वक सम्पन्न करने की क्षमता रखते हैं** लेकिन ऐसे सही कार्य का चुनाव नही कर पाते जिससे उनको सन्तुष्टि मिल सके। बार–बार व्यवसाय या प्रोफेशन को बदलते रहते हैं, यद्यपि उनका कार्य अच्छा चलता है। विद्यार्थी सही विषयों का चुनाव नही कर पाते, नवयुवक अपने योग्य प्रोफेशन अथवा व्यापार का चुनाव करने में असमर्थ रहते हैं। अनिश्चय और अनिर्णय के शिकार रहने के कारण वे जीवन की सही राह निर्धारित नहीं कर पाते और इधर–उधर भटकते रहते हैं।	वाईल्ड ओट ॅ;पसक व्ंजद्ध
37	**यथा स्थितिवादी, भाग्यवादी, तथा जीवन सघंर्ष में बिना प्रतिवाद के हथियार डाल देने वाले।** ये अपनी दुर्दशा को सुधारने के लिये कोई प्रयत्न नहीं करते। सब्र के साथ दुःख को सह लेते हैं। समस्त चीजों में उनकी रूचि समाप्त हो जाती है। उसका जीवन उद्देश्यहीन और नीरस हो जाता है। वर्तमान में उनकी रूचि समाप्त हो जाती है। वाईल्ड रोज ऐसे लोगों के जीवन में रूचि उत्पन्न करती है।	वाईल्ड रोज ॅ;पसक त्वेमद्ध
38	जीवन भर कटुता और निरादर भाव से भरे हुए। अपनी गलतियों के लिये दूसरों को दोषी	विलो ॅ;पससवूद्ध

	ठहराने वाले। दूसरों की उन्नति देख कर दुःखी होते हैं। दूसरों के दुःख से खुश होते हैं। दूसरों से हमेशा पाने की आशा रखने वाला लेकिन देना कुछ भी नहीं चाहता। उसे जो कुछ भी दिया जाय वह कम लगता है। हमेशा शिकायत करने की प्रवृति, मन घृणा से भरा हुआ तथा कभी मुस्कराना नही जानते। ऐसे लोग जीवन के प्रति उदासीन हो जाते हैं, फिर भी जीवन में जीत की कामना उनके मन में बनी रहती है। विलो ऐसे लोगों के मन में पनप रही कटुता द्वेष को दूर कर प्रेम की भावना विकसित करती है।	

कुछ महत्वपूर्ण कम्बीनेशन

(1) रेस्क्यू रेमिडी (संजीवनी) ;त्मेबनम त्मउमकलद्ध

उपर्युक्त 38 बैच फ्लावर रेमिडिज के अतिरिक्त, रॉक रोज, चेरी प्लम, क्लेमेटिस, इम्पेशेन्स तथा स्टार ऑफ बेथलेहम आदि पाँच दवाओं के मिश्रण से डॉ॰ बैच ने रेस्क्यू रेमिडिज बनाई जो आकास्मिक दुर्घटना, प्रियजन की मृत्यु, हार्ट अटेक, तथा सदमें के कारण उत्पन्न परिस्थितियों में मरणासन के लिये संजीवनी का काम करती है। यद्यपि यह डाक्टर का स्थान नहीं ले सकती लेकिन बिमारी, दुर्घटना, या सदमें के कारण मनुष्य के शरीर की प्राण वायु को छिन्न–भिन्न होने से बचाती है और उसे स्वस्थ होने में अत्यन्त मदद करती है। आग से जलने, कटने, विषैले कीट दंश से उत्पन्न दर्द, अपहरण तथा आतंकवादी घटनाओं के कारण उत्पन्न दहशत एवं आतंक के वातावरण से मुक्ति दिलाने में भी यह अत्यन्त मददगार सिद्ध हुई है।

(2) रेस्क्यू स्लीप ;त्मेबनम ेममचद्ध

रेस्क्यू रेमिडिज और व्हाईट चेस्ट नट के मिश्रण से रेस्क्यू स्लीप बनती है। दिन रात एक ही अनचाहा विचार जब मन पर हावी हो जाता है तो रात की नीन्द गायब हो जाती है। रेस्क्यु स्लीप ऐसे लोगों को शान्तिपूर्ण नीन्द लेने में मदद करती है।

(3) सेप्टेनेट फ्लोरल मिक्श्चर ';चजमदंजम थ्सवनतंस डपगजनतमद्ध

सेप्टेनेट फ्लोरल मिक्श्चर ';चजमदंजम थ्सवनतंस डपगजनतमद्ध हीदर, क्लेमेटिस, रेड़चेस्टनट, इम्पेशेन्स, वालनट, रॉक रोज, तथा स्टार ऑफ बेथलेहम, सात दवाओं से मिलाकर बना है। यह सभी प्रकार की नकारात्मक मानसिक दशाओं को दूर कर मानसिक शान्ति प्रदान करते है।

ठत्म्व |छव क्वडप्छ|ज्प्छ

ष्जीम तमेनसज व िहतममक ंदक कवउपदंजपवद व िवजीमतश् पे ेनबी कपेमेंमे ॅ ूपसस तमदकमत जीम ेनमितमत ेंसंअम व ीपे वूद इवकल ूपजी कमेपतमे ंदक ंउइपजपवदे बनतइमक इल जीम उंसंकलण्

भ्मंसपदह भ्मतइे

।बबवतकपदह जव क्तण् म्कूंतक ठंबी. ष्जीम ीमंसपदह ीमतइे ंतम जीवेम ूीपबी ींअम इममद हपअमद जीम चवूमत जव ीमसच ने जव चतमेमतअम वनत चमतेवदंसपजलण्ष

अध्याय–9

सात प्रकार की भावात्मक अवस्थाओं के लिए बैच फ्लावर रेमिडिज

डॉ एडवर्ड बैच अपने चिकित्सा कालीन अनुभव एवं विभिन्न व्यक्तियों के मनोवैज्ञानिक अध्ययन से इस निश्कर्श पर पहुँचे कि मनुश्य मात्र में कुल 38 प्रकार की नकारात्मक सोच पायी जाती है। अतः प्रत्येक

नकारात्मक सोच के स्थान पर सकारात्मक सोच विकसित करने के लिये 38 प्रकार की बैच फ्लावर रेमिडिज की खोज की। दवाओं का आसानी से चुनाव किया जा सके इसलिये इन दवाओं को मनुश्य के व्यक्तित्व को ध्यान में रख्ते हुए सात भागों में वर्गीकृत किया गया।

सन् 1928 का वर्श बैच फ्लावर रेमिडिज के इतिहास का एक महत्वपूर्ण वर्श था। इसी वर्श सर्वप्रथम डॉ बैच ने तीन बैच फ्लावर रेमिडिज की खोज की थी, साथ ही उन्होंने ग्रुप थ्योरी का विकास किया। उन्होंने पाया की कि मानव मात्र में पाये जाने वाली नकारात्मक सोच के आधार पर समस्त मानवता को सात प्रकार के व्यक्तियों में विभाजित किया जा सकता है। यद्यपि ये सात तरह के व्यक्तित्व के लोग एक ही प्रकार की बिमारी से ग्रसित नहीं होते फिर भी प्रत्येक ग्रुप के व्यक्ति बिमारी की अवस्था में एक सी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं। उनको कैसा भी रोग क्यों न हो सभी को एक ही तरह की दवा फायदा करती है। विभिन्न मनुश्यों के व्यक्तित्व को ध्यान में रखते हुए ही बैच फ्लावर रेमिडिज का वर्गीकरण किया गया।

सात प्रकार के व्यक्तित्व एवं दवाओं का वर्गीकरण निम्नवत् है :

;प्द्ध **भय/डर ;थ्मंतद्ध रू.** कुछ लोगों का व्यक्तित्व डर से प्रभावित होता रहता है। इस वर्ग के अन्तर्गत ;1द्ध रॉक रोज ;त्वबा त्वेमद्धए ;2द्ध मिम्युलस ;डपउनसनेद्धए ;3द्ध चेरी प्लम ;बिमततल च्सनउद्धए ;4द्ध अस्पेन ;।चमदद्धए ;5द्ध रेड चेस्ट नट ;त्मक बिमेज छनजद्धए आदि पाँच रेमिडिज आती है।

;प्पद्ध **अनिि चतता ;न्दबमतजंपदजलद्ध रू.** इस वर्ग के व्यक्ति जीवन में अनिि चतता की भावना से ग्रस्त पाये जाते हैं। इस वर्ग के अन्तर्गत ;1द्ध सिराटो ;ब्मतंजवद्ध ;2द्ध स्वलेरेन्थस ;ैबसमतंदजीनेद्ध ;3द्ध जेनि ायन ;ळमदजपंदद्ध ;4द्ध गोर्स ;ळवतेमद्ध ;5द्ध वाईल्ड ओट ;ॅपसक वंजद्ध ;6द्ध हॉर्न बीम ;भ्वतद इमंउद्ध आदि छः प्रकार की रेमेडिज आती हैं। मनुश्य मे पाई जाने वाली छः प्रकार की अनिि चतताओं को दूर करने के लियें ये रेमिडिज अत्यन्त प्रभाव ााली हैं।

;प्पप्द्ध **वर्तमान में रूचि का अभाव ;प्देनपिबपमदज पदजमतमेज पद चतमेमदज बपतबनउेजंदबमेद्ध रू.** इस वर्ग के अन्तर्गत ;1द्ध क्लेमेटिस ;ब्समउंजपेद्ध ;2द्ध हनी सकल ;भ्वदमल `नबासमद्ध ;3द्ध वाईल्ड रोज ;ॅपसक त्वेमद्ध ;4द्ध ऑलिव ;व्सपअमद्ध ;5द्ध व्हाईट चेस्ट नट ;ॅीपजम बिमेज छनजद्ध ;6द्ध मस्टर्ड ;डनेजंतकद्ध ;7द्ध चेस्ट नट बड ;बिमेज छनज ठनकद्ध आदि सात प्रकार की रेमिडिज आती हैं। इस प्रकार के व्यक्तित्व के लोगों को सात विभिन्न कारणों से वर्तमान जीवन में रूचि नहीं रहती।

;प्टद्ध **अकेलापन ;सवदमसपदमेद्धरू.** इस वर्ग के व्यक्ति विभिन्न कारणों से जीवन में अकेलेपन के ि ाकार हो जाते हैं। इस वर्ग के अन्तर्गत; ;1द्ध वाटर व्हाईलेट ॅ;जमत टवपसमजद्ध ;2द्ध इम्पे ेन्स ;प्उचंजपमदेद्ध ;3द्ध हीथर ;भ्मंजीमतद्ध आदि तीन प्रकार की रेमिडिज सम्मिलित हैं।

;टद्ध **दूसरों के व्यक्तित्व और विचारों से अत्यधिक प्रभावित ;थ्वत जीवेम वअमतेमदेपजपअम जव पदसिनमदबम ंदक पकमेंद्धरू.** इस वर्ग के व्यक्ति विभिन्न कारणों से पाई जाने वाली कमजोरियों के कारण दूसरे व्यक्तियों एवं विचारों से प्रभावित हो जाते हैं जिसके कारण अपने कार्यों का स्वतंत्र रूप से निशपादन नहीं कर पाते हैं। इस वर्ग में ;1द्ध एग्रीमनी ;।हतपउवदलद्ध ;2द्ध सेन्टोरी ;ब्मदजंनतलद्ध ;3द्ध वालनट ॅ;सदनजद्ध ;4द्ध हॉली ;भ्वससलद्ध आदि चार प्रकार की रेमिडिज सम्मिलित है।

;टप्द्ध **निरा ाा, हता ाा, एवं उदासीन से पीडित, ;थ्वत जीवेम `नििमतपदह तिवउ कमेचवदकमदबल वत कमेचंपतद्धय.** इस वर्ग के व्यक्ति विभिन्न कारणों से निरा ाा एवं उदासीनता कि ि ाकार हो जाते हैं। इस वर्ग के अन्तर्गत ;1द्ध लार्च ;संतबीद्ध ;2द्ध पाईन ;च्पदमद्ध ;3द्ध एल्म ;म्सउद्ध ;4द्ध स्वीट चेस्ट नट `ूममज बैमेज छनजद्ध ;5द्ध स्टार ऑफ बेथलेहम `;जंत वि ठमजीसमीमउद्ध ;6द्ध विलो ॅ;पससवूद्ध ;7द्ध ओक ;व्ंद्ध ;8द्ध केब एपल ;ब्तंइ ंचचसमद्ध आदि आठ प्रकार की रेमिडिज सम्मिलित है।

;टप्प्द्ध **अपने परिजनों और मित्रों के कल्याण के लिये अत्यधिक चिन्तित ;थ्वत जीवेम वअमत `मदेपजपअम जव ूमसतिम वि वजीमतेद्ध रू.** इस प्रकार के व्यक्तित्व वाले लोग अपनें परिजनों और मित्रों के लिये आव यकता से अधिक चिन्तित रहते हैं। इस वर्ग के अन्तर्गत ;1द्ध चिकोरी ;बैपबवतलद्ध ;2द्ध वर्वेन ;टमतअंपदद्ध ;3द्ध वाईन ;टपदमद्ध ;4द्ध बीच ;ठमंबीद्ध ;5द्ध रॉक वॉटर ;त्वबा ूंजमतद्ध आदि पॉच प्रकार की रेमिडिज सम्मिलित है।

बैच फ्लावर रेमिडिज और विभिन्न प्रकार के मनुश्यों के वर्गीकरण का मूल उद्दे य दवाईयों के चुनाव में आसानी होना था। यद्यपि एक व्यक्तित्व वि ोश के लोगों में पाई जाने वाली समान परिस्थितियों के इलाज के लिये उस वर्ग में वर्गीकृत रेमिडिज प्रभाव ााली हैं। लेकिन इसके अलावा भी अलग–अलग प्रकार की नकारात्मक सोच के लिये एक वि ोश प्रकार की रेमिडीज निर्धारित है।

बैच फ्लावर रेमिडिज के बहुमुखी उपयोग

बैच फ्लावर रेमिडिज का उपयोग अत्यन्त व्यापक है। सामान्य रूप से इन दवाओं से अनेक प्रकार के फायदे हैं :

;1द्ध ये दवाईयॉ स्ट्रेस से मुक्ति दिलाती है। मनुश्य के मन मे पनपनें वाले प्रत्येक नकारात्मक भाव तथा मानसिक स्थिति का कुप्रभाव भारीर पर पड़ता है, इससे भारीर में तनाव पैदा होता है। ये दवाईयाँ भारीर को प्रभावित करने वाले कारणों को दूर करने में मदद करती हैं।

;2द्ध इनसे मानसिक सन्तुलन पैदा होता है। जब हम मानसिक एवं भावात्मक आवेगों पर नियंत्रण प्राप्त कर लेते हैं तो अपनी व्यक्तिगत चुनौतियों का सृजनात्मक एवं रचनात्मक समाधान खोजनें में आसानी होती है।

;3द्ध इस पद्धति का उपयोग हम व्यक्तित्व के विकास के लिये कर सकते हैं। इन दवाईयों से हमें स्वयं के बारे मे अन्वेशण करने में मदद मिलती है। ये रेमिडिज हमें अपने पुरानपन्थी, दकियानुसी विचारों से छुटकारा दिलाने में मदद करती हैं जिससे समस्याओं को नये नजरिये से समझ पाते हैं जो हमनें पहले कभी नहीं समझा। वैसे लोग जो अत्यन्त आध्यात्मिक प्रवृति के होते हैं और सिद्धान्तों के प्रति उनके मन मे कठोरता एवं हठधर्मिता पाई जाती है, बैच फ्लावर रेमिडिज कठोरता को दूर कर नया सोच विकसित करनें में अत्यन्त मददगार सिद्ध होती हैं।

उपर्युक्त के अतिरिक्त बैच फ्लावर रेमिडिज के अन्य फायदे भी हैं। जो लोग भारीरिक रूप से बिमार हैं उनके मानसिक विकारों को दूर करनें में ये दवाईयॉ सहायक होती हैं। डर–भय, उदासी, हता ाा और निरा ाा की भावना प्रत्येक भारीरिक बिमारी के साथ पाई जाती है। उदाहरणस्वरूप कैन्सर के रोगी के मन में डर की भावना का होना, यहॉ तक कि कैन्सर के ओपरे ान के बाद भी मरीज इस बात से भयभीत रहता है कि कहीं कैंन्सर की पुनरावृति न हो जाय। प्रत्येक रोगी के मन में उठनें वाली नकारात्मक सोच और मानसिक चिन्ताएं ये दवाईयाँ दूर करती हैं जिससे उसे भाीघ्र स्वास्थ्य प्राप्ति में मदद मिलती है।

इतना ही नहीं, बैच फ्लावर रेमिडिज से मानसिक और भाारीरिक सन्तुलन स्थापित करना सम्भव होता है इससे रोगी की रोगप्रतिरोधक भाक्ति बढती है। इससे भविश्य में रोगों के पनपने की सम्भावनाएं कम हो जाती है, और मानसिक भाान्ति प्राप्त होती है। इससे सामाजिक सद्भावना का विकास होता है। डर, भय, ईर्श्या, द्वेश,, कुंठा आदि मनोविकारों से ग्रसित व्यक्ति भाारीरिक रूप से ही बिमार नहीं होता, बल्कि सामाजिक भाान्ति और सद्भाव के लिये भी खतरा होता है।

उपयुक्त परिपेक्ष्य में विभिन्न व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों में पायी जाने वाली नकारात्मक सोच का अध्ययन करना अत्यन्त महत्वपूर्ण है जो निम्नवत् है :

;पद्ध डर के विभिन्न रूप और उनका उपचार

डर मनुश्य का सबसे बडा भात्रु है। यह मनुश्य के सुख, भाान्ति और प्रगति के रास्ते बन्द कर देता है। भय के कारण अनेक भाारीरिक मानसिक और मनोकायिक बिमारीयाँ होती हैं। यहाँ तक कि मृत्यु भी हो जाती है। भय ग्रस्त व्यक्ति आत्महत्या तक कर लेता है। उसमें आत्मवि वास का अभाव होता है तथा काम को टालने की प्रवृति पाई जाती है। भय, चिन्ता–फिक्र, ईर्श्या, कायरता, सन्देह, अन्धवि वास, असहन ीलता इत्यादि अनेक रूपों में प्रकट होते हैं।

मनुश्य की पराजय का प्रमुख कारण भय ही होता है। विजय का सारा श्रेय भय को मिलता है। यदि दुनियाँ में भय नही हो तो कोई किसी को जीत नहीं सकता। डराने वाला जीत जाता है, डरने वाला हार जाता है। यदि मनुश्य के मन से भय दूर हो जाय तो दुनिया की कोई भाक्ति उसे पराजित नहीं कर सकती है।

असफलता का डर हमें सफलता की को ि ा करने से रोकता है। हारने का डर हमें जीतने का प्रयत्न करने से रोकता है। दूसरे लोग क्या सोचेंगे इस बात का डर हमें प्रगति के मार्ग मे आगे बढने से रोकता है। सबसे बड़ी बात यह है कि डर हमारी आ ाा और आत्म वि वास का गलाघोंट देता है। निरा ाा ओर आत्मवि वास हीन व्यक्ति अपनी समस्याओं को सुलझानें के बारे में सोच भी नही सकता। इस तरह भय मनुश्य की प्रगति का सबसे बड़ा भात्रु है।

डर के विभिन्न रूप हैं। प्राचीन काल में राजाओं को भोजन में जहर मिलाने का डर रहता था तो वर्तमान में राजनेताओं को अपनी बिमारी या मृत्यु का डर रहता है। गर्भवती महिलाएँ बच्चों के मानसिक रूप से विकलांग पैदा होने के भय से ग्रसित रहती हैं।

कई व्यक्ति दुर्घटनाओं के कारण उत्पन्न मनोवैज्ञानिक डर और सदमें से जिन्दगी भर उभर नहीं पाते। दुर्घटना के भय से लोग हवाई जहाज, बस, कार यहॉ तक कि रिक्सा पर चलने से भी डरते हैं। एक व्यक्ति के मन में यह बैठ गया कि वह दिवार गिरने से मर जायेगा अतः वह रोड के किनारे नही चलकर बीच में चलता था। किसी व्यक्ति के दिवार गिरकर मर जाने के कारण यह भावना उसके मन में बैठ गई थी।

व्यवसायी चोरी–डकैती, अपहरण, व्यवसाय में हानि होने के डर तथा आयकर का छापा पड़ने के डर से ग्रसित रहते हैं। नौकरी पे ो वाले व्यक्ति को बोस का डर, पदोन्नति न होने का डर, नौकरी छूट जाने का डर बना रहता है।

छोटे बच्चे तिलचट्टे, और छिपकली से डरते हैं। विद्यार्थियों को परीक्षा मे फेल होने का तथा माता–पिता तथा ि ाक्षकों का डर रहता है। पत्नी पति के दूसरी स्त्रियों से सम्बन्ध होने के डर से पीड़ित रहती है तो पति भी पत्नी के चरित्र के बारे में सशंकित रहता है। इस तरह पारिवारिक भाान्ति खतरे में पड जाती है।

भय मनुश्य को कायर बना देता है। वह भीड़ का सामना करनें से घबराता है तथा अपने विचार दूसरों के सामने नहीं रख पाता है। भय का यदि स्पश्ट कारण हो तो उस कारण को दूर करने से भय दूर हो जाता है। लेकिन अकारण भय का कोई इलाज नही हो पाता है। इसका मूल कारण मनुष्य की आध्यात्मिक और भाारीरिक दुर्बलता है। अकारण भय के कारण अनेक प्रकार के मानसिक रोग पैदा हो जाते हैं।

मनोवैज्ञानिकों की खोज के अनुसार मनुश्य में करीब पाँच हजार से भी अधिक प्रकार के भय पाये जाते हैं। दुनियाँ में आधे से अधिक लोग अकारण भय के कारण बैचेनी के ि ाकार हैं। चिकित्सक और वैज्ञानिक इस दर्द की गोली को खोजने मे लगे हुए हैं। अमेरिकी वि वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने मनुश्य के दिमाग मे पाये जाने वाले एक ऐसे स्वीच की खोज कर ली है जिसके कारण भय पैदा होता है। उनको वि वास है कि जल्द ही वे ऐसी गोली बनाने में सफल हो जायेंगे जिससे भय का इलाज किया जा सके। तब अनेक प्रकार के मानसिक रोगों का इलाज सम्भव हो जायेगा।

लेकिन दुर्भाग्यव ा अमेरीकन वैज्ञानिक इस बात से अनजान हैं कि आज से करीब 65 वर्शो पूर्व ही डॉ॰ डवर्ड बैच ने मनुश्य मात्र में पाये जाने वाले विभिन्न प्रकार के डर को दूर करने के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज के रूप मे सफल चिकित्सा की खोज कर ली थी जो सभी प्रकार के भय को दूर करने में अत्यन्त प्रभावशाली है।

भय के विभिन्न रूप और उनकी चिकित्सा

यद्यपि भय अनेक प्रकार के होते हैं लेकिन डॉ बैच ने भय को पाँच भागों में वर्गीकृत करते हुए उनके उपचार के लिये पॉच वि ोश रेमिडिज

की खोज की जो मनुश्य मात्र मे पाये जाने वाले विभिन्न प्रकार के डर के लिये अचूक सिद्ध हुई है।

किसी भी तरह की बिमारी हुई हो, बिमारी लम्बे समय से चल रही हो या नई हो, कैन्सर जैसी प्राण घातक बिमारी हो या बुखार जैसी साधारण बिमारी, यदि बिमारी में रोगी के मन में डर की भावना है तो सर्व प्रथम उसे दूर करना आवश्यक है। लक्षणों के अनुसार अन्य दवाईयों भी दी जानी चाहिये। यदि डर के लिये दवा नही दी गई तो रोगी का स्वस्थ होना कठिन है। कभी–कभी तो सिर्फ डर का उपचार करने से ही बिमारी ठीक हो जाती है, चाहे बिमारी कैसी ही क्यों न हो।

ऐसा नहीं कि बिमारी की स्थिति में ही हम भय ग्रस्त रहते हैं। स्वस्थ व्यक्ति भी विभिन्न प्रकार के डर से पीड़ित रहता है। भय पाँच तरह के होते हैं :

;1द्ध **आतंक** ;ज्मततवतएचंनपबद्धरू. भय का यह सबसे विकराल रूप है। इस स्थिति से सिर्फ पीड़ित व्यक्ति ही भयग्रस्त नहीं होता बल्कि इस प्रकार के भय से परिवार एवं आबादी का एक बड़ा भाग आतंकित हो जाता है। अचानक हुई दुर्घटना की स्थिति मे घायल व्यक्ति तो आतंकित हो ही जाता है, उसका सारा परिवार एवं मित्रों में भी आतंक फैल जाता है। संक्रामक बिमारी का प्रकोप होने पर सारी आबादी भय से आक्रान्त हो जाती है, सभी के मन मे यह डर बैठ जाता है कि न जाने कब वे भी इसके ि ाकार हो जायें। बाढ आतंकवादी, घटनायें या युद्ध की स्थिति में भावी आ ांका ग्रस्त व्यक्तियों में तहलका मच जाता है। संत्रास ग्रस्त लोग घर छोड़कर भागने को मजबूर हो जाते हैं।

रॉक रोज ;त्वबा त्वेमद्ध ऐसी संकटकालीन स्थिति में लोगों के मन से आतंक की भावना दूर करने के लिये अत्यन्त प्रभव ााली रेमिडिज है। दवा देने के कुछ ही घन्टों और मिनटों में ही इसका चमत्कारी परिणाम नजर आने लगता है। आतंकित व्यक्ति का आतंक दूर हो जाता है। उसका मानसिक सन्तुलन पुनः स्थापित हो जाता है जिससे वह संकटकालीन स्थिति से उबरने के लिये सन्तुलित निर्णय लेने की स्थिति में आ जाता है। इससे समस्या का समाधान खोजने में सहायता मिलती है।

इस दवा के प्रमुख लक्षण हैं – आतंक, तहलका, संकटकालीन स्थिति या खतरे का डर ;च्ंदपबएजमततवतए हतमंज मउमतहमदबल वत कंदहमतण्द्ध

;2द्ध दूसरे प्रकार का भय अत्यन्त आम है जो प्रत्येक व्यक्ति को प्रभावित करता है। इसे ज्ञात भय ;ज्ञदवूद मिंतद्धकहा जाता है। दुर्घटना हो जाने का डर, बिमारी का डर, चोरी डकैती और अन्धेरे का डर,

गरीबी का डर, परीक्षा में फैल हो जाने का डर, बुढापे का डर, ऐसे अनेक प्रकार के डर हैं जिनका कारण हम जानते हैं। यदि डर का निि चत कारण हम जानते हैं, चाहे वह वास्तव में हो अथवा नही तो उसे ज्ञात भय कहते है। इस प्रकार का डर आदमी को कायर और डरपोक बना देता है। मिम्मुलस ;डपउनसनेद्ध सभी प्रकार के ज्ञात डर को दूर कर हिम्मत और भाौर्य की भावना पैदा करती है।

;3द्ध **अनजान भय ;न्दादवूद ंदक टंहनम मिंतद्धरू.** कभी–कभी मनुश्य अज्ञात भय, आ ंकाओं और अकारण चिन्ताओं से पीड़ित रहता है। आ ंकाए और चिन्ता भी भय का प्रमुख कारण होती हैं। ऐसे लोग स्वयं नही जानते कि वे क्यों डरे हुए हैं लेकिन वे अकारण डरे, सहमें और चिन्तित रहते हैं जिसके कारण सदैव पीड़ित रहते हैं। भूत–प्रेत का डर, रात को अचानक बच्चे का डर कर उठ जाना, चीखना, चिल्लाना तथा पसीने से लथ–पथ हो जाना इस प्रकार के भय की श्रेणी में आते है। अस्पेन ;ेचमदद्ध अनजान भय को दूर करने के लिये अत्यन्त चमत्कारी रेमिडीज है।

;4द्ध **अपने से डर :–** कभी–कभी मनुश्य स्वयं से डरता है। इस श्रेणी में वैसे लोग आते हैं जो अचानक अपने भाारीरिक एवं मानसिक आवेगों पर नियंत्रण नहीं कर पाते और क्रोध की स्थिति में मार–पीट लड़ाई झगडा और गाली गलोच कर बैठते हैं जिसके कारण गम्भीर समस्या पैदा हो जाती है। मानसिक और भावात्मक आवेगों पर नियंत्रण के अभाव में अच्छे–अच्छे उच्च पदों पर पदास्थापित पदाधिकारी महिलाओं से अ लील हरकते कर बैठते हैं, जिसके कारण उन्हें भार्मीन्दगी उठानी पड़ती है। साथ ही उनका परिवार भी समाज में मुँह दिखाने लायक नही रह जाता है।

अधिकतर आत्महत्यायें भी इसी कारण से होती हैं। भावावे ा में आकर पत्नी मिट्टी का तेल छिड़क कर जलने के लिये कदम उठा लेती है। परीक्षा में फैल होने की सम्भावना के कारण विद्यार्थी भावावे ा मे आत्महत्या कर लेते हैं जब कि बाद में पता चलता है कि वे प्रथम श्रेणी से पास हुए हैं। ऐसे व्यक्ति सदैव भय–भीत और आतंकित रहते हैं कि कहीं वे भावात्मक आवे ा में गलत कदम न उठा लें।

चेरी फ्लम ;बैमततल च्सनउद्ध ऐसे लोगों को मानसिक भाक्ति प्रदान कर उन में वि वास की भावना का संचार करती है जिससे भाारीरिक और भावात्मक आवेगों को नियंत्रण करने में वे सफल हो पाते हैं।

;5द्ध **अपने प्रियजनों और मित्रों के कारण डर :–** प्रायः माता–पिता, दादा–दादी में इस प्रकार का डर पाया जाता है। यदि बच्चे स्कूल गये हैं, बेटा यात्रा पर बाहर गया हुआ है अथवा वह कार्यालय से

समय पर घर नही पहुॅचता तो माता–पिता इस आ ंका से भयग्रस्त हो जाते हैं कि बच्चों के साथ कोई अनहोनी घटना तो नहीं हो गई। वर्तमान युग में अपहरण की घटनाओं के कारण स्थिति और भी बदतर हो गई है। यदि लड़का समय पर घर नहीं पहुँचता तो बूढ़े मॉ–बाप की नीन्द उड जाती है। वे तब तक दरवाजें पर उसकी राह ताकते रहते हैं जब तक वह घर नहीं पहुँच जाता। इसके कारण अनाव यक चिन्ता और तनाव ग्रस्त रहते हैं। इससे सिर्फ भयग्रस्त माता–पिता ही प्रभावित नहीं होते हैं यदि किसी कारणव ा विलम्ब हो जाता है तो बेटा भी तनाव एवं चिन्ता ग्रस्त हो जाता है। यह स्थिति दोनों के लिये ही घातक होती है।

रेड चेस्ट नट इस प्रकार के अनाव यक भय को दूर कर चिन्ता, तनाव और मानसिक परे ाानियों से मुक्ति दिलाती है। इस तरह विभिन्न प्रकार के भय को दूर करने के लिये उपयुक्त पॉच प्रकार की रेमिडिज अत्यन्त लाभकारी है।

ए अनि चतता के विभिन्न रूप एवं उसका उपचार
;न्दबमतजंपदजलएपजे जलचमे ंदक तमउमकलद्ध

जीवन में सफल होने के लिये नि चत उद्दे य, आत्मवि वास, समुचित कार्य योजना और यथा समय योजना को कार्य रूप देने के लिये आव यक कार्य प्रारम्भ करना ये चार महत्वपूर्ण बातें हैं। कार्य का प्रारम्भ और उसकी सफलता के लिये अवसर का सदुपयोग करना आव यक है। इसके लिये आव यक निर्णय लेने पडते हैं। निर्णय लेने की भाक्ति पर ही मनुश्य की सफलता और असफलता निर्भर करती है। बहुत से व्यक्ति अनि चता के ि ाकार रहने के कारण सही समय पर सही निर्णय नहीं ले पाते और जीवन में आये महत्वपूर्ण अवसरों को व्यर्थ खो देते हैं। ऐसे लोग सभी प्रकार की योग्यताओं के बावजूद भी जीवन में असफल रहते हैं। जिसने समय को पकड़ लिया, समय उसके हाथ में आ जाता है और वह अपनी मंजिल पा लेता है। अनि चतता की स्थिति के कारण समय हाथ से निकल जाता है और प चाताप के सिवाय कुछ नही बचता है। ऐसे व्यक्ति सुनहरे अवसरों को खो देते हैं।

वि वास तमाम औशधियों से बढकर एक महाऔशधि है, जो सबके पास है। लेकिन इसका उपयोग नहीं करते और वे असफल हो जाते हैं। अनि चतता की स्थिति इसका प्रमुख कारण है। अनि चतता की स्थिति एक नकारात्मक भाक्ति है। सफलता के सभी गुणों से युक्त व्यक्ति यदि अनिर्णय की स्थिति का ि ाकार रहता है तो उसके अन्य सारे गुण व्यर्थ हो जाते हैं। सही समय पर सही फैसला न करना कई बार व्यक्ति के विना ा का कारण भी बन सकता है।

आज के प्रतिस्पर्धा के युग में समय के साथ कदम से कदम मिलाकर चलने के लिये अनेक क्रान्तिकारी निर्णय लेने पडते हैं। पुराने निर्णयों में परिवर्तन के लिये भी भीघ्र निर्णय लेना आव यक होता है। व्यवसाय जगत् में नित्य नये–नये आविष्कार हो रहे हैं। जो उद्योगपति/व्यवसायी इन आविष्कारों को समय पर अपना लेते हैं, वे अपने व्यवसाय को उन्नति के ि ाखर पर ले जाते हैं और जो अनि ि चतता की स्थिति के कारण समय पर निर्णय नहीं ले पाते, वे समाप्त हो जाते है।

जिन व्यक्तियों पर नेतृत्व करने की जिम्मेदारी है, चाहे वे बड़े उद्योगपति हो, राजनेता हो या सैनिक कमाण्डर हो, अपने–अपने क्षेत्र में महत्वपूर्ण निर्णय लेने पड़ते हैं। निर्णय लेते समय अपनी कल्पना, दूर–दृश्टि और रचनात्मकता का प्रयोग कर भविश्य के लिये एक भाक्ति ाली कार्य योजना का निर्माण किया जाता है। अनेक उपलब्ध विकल्पों में से किसी एक विकल्प का चुनाव मनुश्य की दृढ निर्णय भाक्ति द्वारा ही सम्भव हो सकता है। व्यक्ति अपने पूर्व अनुभवों के आधार पर भविश्य के लिये कार्य योजनायें बनाता है। अनेक विकल्पों में से किसी एक को चुनना पड़ता है, भोश को छोड़ना पड़ता है। यह एक कठिन कार्य है। अनेक बार तुरन्त निर्णय की आव यकता होती है। मनुश्य में खास कर नेतृत्व करने वाले व्यक्तियों में निर्णय भाक्ति के लिये विचारों की स्पश्टता और यथार्थता आव यक होती है, तभी भीघ्र निर्णय सम्भव है।

अनि ि चतता के भंवर में फंस कर कोई निर्णय न लेने से अधिक अच्छा है, भीघ्र निर्णय लेकर असफल होना क्योंकि असफलता भविश्य के लिये मार्ग द ाक होती है और उससे प्राप्त अनुभव भविश्य में भीघ्र निर्णय लेने में सहायक होता है।

अनि ि चतता की स्थिति उद्योगपत्तियों के अस्तित्व के लिये खतरनाक होती है। समय पर निर्णय नहीं लेने के कारण दे ा का वित्त मंत्री आर्थिक संकटों और मन्दी को निमंत्रण देता है।सेनापति द्वारा युद्ध के मैदान में भीघ्र निर्णय नहीं लेने के कारण दे ा को पराजय का सामना करना पड़ सकता है। अकाल, बाढ और महामारी की स्थिति में प्र ाासनिक पदाधिकारियों द्वारा निर्णय में विलम्ब से जनता की जान जोखिम में उलझ सकती है।

डॉ एडवर्ड बैच ने अनि ि चतता की मानसिक स्थिति के प्रमुख कारण असमंजस, असफलता की आ ांका , निरा ाा, मानसिक और भाारीरिक भाक्ति पर अवि वास तथा उद्दे यों की अनि ि चतता आदि छः कारण बताये हैं। वस्तुतः यह मनुश्य की नकारात्मक सोच है। यदि इसको मन से दूर कर दिया जाय तो, अनि ि चतता की स्थिति दूर हो जाती है। भीघ्र निर्णय लेना आसान हो जाता है। बैच फ्लावर रेमिडिज इन नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिये प्रभाव ाली औशधीय समाधान है।

अनि चतता के विभिन्न प्रकार

;1द्ध **स्वयं पर अवि वास** :– कुछ व्यक्तियों को अपने द्वारा लिये गये निर्णयों पर वि वास नही होता। यद्यपि उनमें निर्णय लेने की पूर्ण योग्यता होती है और वे सही निर्णय लेने में सक्षम भी होते हैं लेकिन आत्म वि वास के अभाव के कारण वे अपने द्वारा लिये गये निर्णयों पर दूसरों की राय तथा सम्पुश्टि चाहते हैं। वे दूसरों के प्रभाव में आकर अपनी बुद्धि और विवेक से लिये गये निर्णय पर काम नहीं करते बल्कि दूसरों की राय के अनुसार चलने लगते हैं। दूसरों की राय से किये गये कार्यों में अक्सर उन्हें असफलता का मुँह देखना पड़ता है तब उनके पास पछतानें के सिवाय कोई चारा नही रहता दहै। विभिन्न व्यक्तियों से राय लेने के कारण विचारों में ताल मेल नहीं रहता जिससे मन दुविधाग्रस्त और अ ान्त रहता है। इसलिये निर्णय लेने में विलम्ब होता है और अवसर हाथ से निकल जाता है।

सिराटो ;ब्मतंजवद्ध रू. मनुश्य को यह नकारात्मक सोच से छुटकारा दिलाती है। उसमें आत्म वि वास की भावना पैदा करती है। वह स्वयं अपने विवेक से सोच समझ कर निर्णय लेने मे सक्षम हो जाता है फिर कोई भी निर्णय लेने के लिये दूसरों का विम र्ा लेने की आव यकता नही होती हैं। उसे अनिर्णय और अनि चतता की स्थिति से मुक्ति मिल जाती है।

;2द्ध **असमंजस और दुविधा की स्थिति** :– कुछ लोग सदैव दुविधाग्रस्त रहते हैं। जब भी कोई निर्णय लेना होता है तो वे एक दोराहे पर आ खड़े होते हैं और तय नही कर पाते कि कौन सा रास्ता उन्हें सही मुकाम पर पहुँचायेगा। दैनिक जीवन में छोटी–छोटी समस्या हो अथवा महत्वपूर्ण निर्णय लेना हो, वे सदैव दुविधाग्रस्त रहते हैं। सड़क पर कार्य करते समय दूर से तेज आती हुई गाड़ी को देख कर वे यह नि चत नहीं कर पाते कि दौड़ कर रोड पार कर लें अथवा पुनः पीछे लौट जायें । परिणामस्वरूप दुर्घटना के ि ाकार हो जाते हैं। इसी मनोवृति के कारण ऐसे लोग जीवन में आये महत्वपूर्ण अवसर खो देते हैं जिसका परिणाम कभी–कभी उन्हें जीवन भर भुगतना पड़ता है।

स्क्लेरेन्थस ;ेबसमतंदजीनेद्ध रू. ऐसे व्यक्तियों को दुविधा की मनोवृति से मुक्ति दिलाकर ठोस निर्णय लेने में मदद करती है। उन्हें सही समय पर भीघ्र निर्णय लेने में सक्षम बनाती है।

;3द्ध **किसी कार्य के लिये किये गये प्रयास और उसके परिणामों के बारे में सन्देह और अनि चतता** :– कुछ व्यक्ति उदासी, सन्देह और अनि चतता के ि ाकार होते हैं। वे जीवन में आने वाली छोटी–छोटी बाधाओं और असफलता से हत्तोत्साहित, निरा ा और उदास हो जाते हैं जिसके कारण सफलता के लिये पुनः प्रयास करना छोड देते हैं। ऐसे लोग

निरा ाावादी तथा हर चीज में नकारात्मक पक्ष देखते हैं जिसके कारण कार्य की सफलता के प्रति सदैव सन्देहभील, उदासीन और अनि चतता के ि ाकार रहते हैं। ऐसे व्यक्ति जीवन में असफल रहते हैं। उनमें आत्मवि वास और संकल्प भाक्ति की कमी रहती है इसलिये किसी भी कार्य के लिये समय पर निर्णय नहीं ले पाते और महत्वपूर्ण अवसर खो देते हैं।

जेनसियन ;ळमदजपंदद्ध रू. ऐसे लोगों के मन में व्याप्त सन्देह, उदासी और अनि चतता की भावना को दूर करती है जिससे उनके जीवन में आई चुनौतियों को स्वीकार कर वे उनका सामना करते हैं।

;4द्ध **पूर्ण निरा ाा के कारण पुनः कार्य करने का प्रयास न करना :–** कुछ लोग घोर निरा ाा तथा हता ााग्रस्त हो जाने के कारण अनि चता के ि ाकार हो जाते हैं और उनके मन में निरा ाा की भावना अन्तर्मन की गहराईयों तक बैठ जाती है। सफलता का प्रयास करना उन्हें व्यर्थ लगता है। यह स्थिति जेन्सियन के मरीज से भी बदतर होती है। ऐसे लोग बिमारी की स्थिति में बिमारी को अपनी नियति मानकर इलाज का कोई प्रयास नहीं करते हैं। यद्यपि अपने परिजनों की इच्छा का आदर करते हुए डाक्टर को दिखाने के लिए तैयार अव य हो जाते हैं लेकिन वे इसे व्यर्थ का प्रयत्न मानते हैं। एक ऐसा व्यक्ति जो घोर निरा ाा की स्थिति से गुजर रहा हो वह किसी भी कार्य को करने का प्रयास करेगा यह सोचा भी नहीं जा सकता। अपने इसी स्वभाव के कारण वे अनि चतता और अनिर्णय के ि ाकार रहते हैं।

गोर्स ;ळवतेमद्ध रू. ऐसे व्यक्ति के जीवन में आ ाा का संचार करती है तथा आत्म वि वास पैदा कर अनि चतता की स्थिति से उबारती है।

;5द्ध **मानसिक, भाारीरिक और आध्यात्मिक भाक्ति पर अवि वास के कारण उत्पन्न अनि चतता :–** कुछ लोग मानसिक थकान, कार्यों से उब जाने की प्रवृति, दैनिक जीवन के कार्यों को टालने की प्रवृति तथा दीर्घ सूत्री होने के कारण अनि चतता के ि ाकार होते हैं। काम प्रारम्भ करने के पूर्व ही उन्हें कार्य करने की अपनी योग्यता पर सन्देह होता है, यद्यपि एक बार काम प्रारम्भ करने पर वे उसे पूरा करके ही छोडते हैं। कार्य प्रारम्भ करने से पूर्व अपनी कार्य करने की योग्यता पर सन्देह के कारण अनि चतता और अनिर्णय के ि ाकार हो जाते हैं। इसलिये ऐसे लोगों की सफलता सन्देहास्पद हो जाती है।

होर्न बीम ;भ्वतद इमंउद्ध रू. ऐसे लोगो में मानसिक भाारीरिक एवं आध्यात्मिक भाक्ति का संचार करती है। इससे उनके मन में अपनी योग्यता के बारे में उत्पन्न अवि वास की भावना दूर होती है तथा काम से उत्पन्न

उबाउपन से छुटकारा मिलता है। मन में उत्पन्न अनिि चतता की भावना दूर होती है और भीघ्र निर्णय लेने की भाक्ति पैदा होती है।

;6द्ध **केरियर तथा व्यवसाय के चुनाव के सम्बन्ध में अनिि चतता :–** ऐसे लोग उद्धे यहीन जीवन जीते हैं। वे अपने जीवन की सही दि ाा और उद्धे यों के बारे में कोई निर्णय नहीं ले पाने के कारण अनिि चतता के ि ाकार रेहते हैं। यद्यपि ये विभिन्न क्षेत्रों में काम करने की योग्यता रखते हैं लेकिन यह तय नहीं कर पाते कि उन्हें कौन सा काम करना चाहिये। अतः अनेक प्रकार का पे ाा, अथवा व्यवसाय प्रारम्भ करते हैं। उसमें सफल भी रहते हैं। लेकिन सन्तोश और पूर्णता प्राप्त नहीं करने के कारण एक व्यवसाय छोड़ कर दूसरा, दूसरा छोड़कर तीसरा व्यवसाय अपनाते और छोड़ते रहते हैं। नवयुवक और विद्यार्थी जीवन के प्रारम्भ के ि ाक्षण के विभिन्न क्षेत्रों में से कोई एक क्षेत्र का चुनाव नहीं कर पाते हैं। यदि किसी एक क्षेत्र में ि ाक्षा प्रारम्भ कर देते हैं तो सही विशय का चुनाव नहीं कर पाते हैं। परिणामस्वरूप सदैव भ्रांत ;ब्वदनिमकद्ध रहते हैं। जिसके कारण जीवन में आये अनेक सुनहरे अवसर खो देते हैं और असफल हो जाते है।

वाईल्ड ओट ;ॅपसक व्ंजद्ध रू. ऐसे व्यक्तियों को सही राह चुनने में मदद करती है। उन्हें भ्रांति की स्थिति से उबार कर सही पे ाा, व्यवसाय अथवा ि ाक्षा का ऐसा क्षेत्र चुननें में सहायक होती है जो उनके स्वभाव के अनुकूल हो तथा सन्तुश्टि प्रदान करने वाला हो। अनिि चय और अनिर्णय की स्थिति से मुक्ति दिलाकर आत्मवि वास पैदा करती है। इस तरह मनुश्य को भटकने से बचाती है और वे अपनी योग्यता का सर्वोत्तम उपयोग करते हुए जीवन में उन्नति के ि ाखर पर पहुँचनें में सफल होते हैं।

ďď **वर्तमान परिस्थितियों में रूचि का अभाव** ;प्देनििपबपमदज पदजमतमेज पद च्तमेमदज ब्पतबनउेजंदबमेद्ध

भकाल करे सो आज कर, आज करे सो अब, पल में प्रलय होएगी बहुरि करेगा कब व्यावहारिक जीवन का यह एक क्रान्तिकारी सूत्र है। भूतकाल राख है, भविश्य कल्पना है, वर्तमान ही यथार्थ है जिसका सही–सही उपयोग कर व्यक्ति सफलता प्राप्त कर सकता है। भूतकाल के बारे में सोचकर व्यर्थ समय बर्बाद करना है क्योंकि वह राख में परिणत हो चुका है। भविश्य अनिि चत है किसी भी क्षण मनुश्य की मृत्यु हो सकती है। भविश्य की सुखद कल्पनाओं का कोई अर्थ नहीं, वे स्वप्न मात्र हैं जो कभी भी टूट सकते हैं। भविश्य की कल्पनाओं में खोकर वर्तमान को खो देने वाला व्यक्ति अपना भविश्य भी अन्धकारमय बना लेता है। भविश्य की नींव वर्तमान में ही खड़ी की जा सकती है। वर्तमान के संकल्प को भविश्य की तिजोरी में बन्द कर देने वाले लोग जीवन में सफलता को संदिग्ध बना लेते हैं। वर्तमान में जीना और उसका सदुपयोग करना ही सफलता का मूल मंत्र है।

ये व्यावहारिक जीवन की बातें हैं। लेकिन कभी–कभी मनुश्य के व्यक्तित्व पर ग्रहों और परिस्थितियों का ऐसा प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है कि उसकी वर्तमान कार्यों और परिस्थितियों के प्रति रूचि समाप्त हो जाती है। वह या तो भूत काल की बुरी यादों को सोच कर दुःखी होता है या अच्छे समय की यादों में खोया रहता है अथवा वह भविश्य की सुखद कल्पनाओं को याद कर सपनों में खो जाता है। दोनों ही स्थितियों में उसकी वर्तमान में रूचि समाप्त हो जाती है। इसलिये वर्तमान का समय भी बर्बाद कर देता है। ऐसे लोग अपने स्वयं के लिये तथा परिवार के लिये अनुपयोगी होते हैं। इसके अतिरिक्त भी वर्तमान में अरूचि के अनेक कारण है। वस्तुतः ऐसे लोग मानसिक रोगी होते हैं। उन पर नकारात्मक सोच हावी रहती है इसलिये वे चाहकर भी कुछ नहीं कर पाते हैं।

वर्तमान में रूचि के अभाव के सात प्रमुख कारण हैं जिनसे छुटकारा दिलाने के लिये डॉ॰ एडवर्ड बैच ने सात तरह की बैच फ्लावर रेमिडिज की खोज की, जिनका विवरण निम्नानुसार है :

;1द्ध भविश्य के सपनों की काल्पनिक दुनियाँ मे जीने वाले ;जिवेम ूाेव ेंतम ूतंचचमक पद ेउमदजंस ूवतसक वि पिउंहपदंजपवदद्ध

ऐसे व्यक्ति वर्तमान के प्रति बेपरवाह, उदासीन और आलसी होते हैं। वे हर समय उंघते रहते हैं। भाारीरिक रूप से ये वर्तमान में जीते हैं लेकिन यथार्थ में सपनों की काल्पनिक दुनिया में खोये रहते हैं। वे अपने बनाये हुए हवाई किलों तथा भविश्य की सुखद कल्पनाओं को साकार होने का इन्तजार करते रहते हैं इसलिये वर्तमान में कोई काम नहीं करते और न ही जीवन में जब कोइ कठिनाई आती है तो वे उसका हल ढूंढ़ने का प्रयास करते हैं। यहाँ तक कि यदि बिमार पड़ जाते हैं तो अपना इलाज करवाने में भी कोई रूचि नही लेते हैं। भाारीरिक रूप से यद्यपि ये उदासीन रहते हैं लेकिन मानसिक रूप से पूर्ण कार्य ाील रहते हैं और कल्पनाओं में खोये रहते हैं। ये कलात्मक एवं रचनात्मक स्वभाव के होते हैं।

क्लेमेटिस ;ब्समउंजपेद्ध रू. ऐसे व्यक्तियों को भविश्य की कल्पनाओं की दुनियाँ से निकाल कर वर्तमान में जीने में मदद करती है। उनमें सकारात्मक सोच विकसित करती है। परिणामस्वरूप वे अपनी कलात्मक और रचनात्मक रूचियो को कार्य रूप देने में सफल होते हैं। ऐसे लोग अच्छे चित्रकार, फै ान डिजाइनर, लेखक और कवि होते हैं।

;2द्ध भूतकाल की अच्छी बुरी यादों में खोये रहने वाले ;जिवेम ूाेव ेंतम वबबनचपमक ूपजी जीम मअमदजे वि चेंजद्ध

ऐसे व्यक्ति भूतकाल में जीये सुनहरे अवसरों को याद करके दुःखी होते हैं। उनमें अवसरों को खो देने और अधूरी रह गई आ ााओं को पूरी नहीं होने का गम और पछतावा रहता है। वह भूतकाल के खु ाहाल जीवन

के उन पलों को जब वह आर्थिक रूप से सम्पन्न और इज्जतदार परिवार का सदस्य था और उसके जीवन में मौज–मस्ती के दिन थे, याद करके खु   ा होता है लेकिन उन पलों के खो जाने के कारण दु:खी रहता है। इस तरह अच्छी बुरी दोनों ही यादें उसके दु:ख का कारण होती हैं। इन्हीं पुरानी यादों में खोकर अपना वर्तमान भी बर्बाद कर देता है और पुनः भविश्य में पछताने की राह पर चलता रहता है। इस तरह वह एक कुचक्र में फंस जाता है।

"बीती ताँही बिसार दे आगे की सुधि लेय" ऐसे लोगों के भावी जीवन को सुधारने का यह मूल मंत्र है। भविश्य मे की गई गलतियों के लिये पछतानें की अपेक्षा उन्हें भूल जाना ही आगे की राह प्र   ास्त करता है लेकिन प्रायः ऐसा हो पाना कठिन होता है और जिन्दगी व्यर्थ चली जाती है। ऐसे लोग अपने पारिवारिक दायित्वों का निर्वाहन भी नहीं कर पाते जिसका खामियाजा उनके परिवार को भुगतना पड़ता है।

हनी सकल ;भ्वदमल ैनबासमद्ध रू. ऐसे व्यक्तियों को इस कुचक्र से निकलने में मदद करती है। उनमें वर्तमान में जीने और उसका सदुपयोग करने की योग्यता विकसित करती है। उनके मन से भूतकाल में की गई गल्तियों के लिये पछतावे की भावना दूर कर वर्तमान में सहज जीवन जीने की प्रेरणा देती है।

;उद्ध जीवन में उत्साह, उमंग और वर्तमान में रूचि का अभाव ;स्वबा व िमेज ंदक पदजमतमेज पद सपमिद्ध

ऐसे व्यक्ति का अपनी अन्तर्रात्मा से सम्बन्ध विच्छेद हो जाता है। उसको अपने कार्यों में और आस पास के वातावरण में कोई रूचि नहीं रहती है। बिमारी, नीरस जीवन, काम करने की विपरीत परिस्थितियों तथा पारिवारिक समस्याओं के कारण उसकी वर्तमान में रूचि समाप्त हो जाती है। वह यथार्थ स्थिति को स्वीकार कर लेता है। वह उद्धे   यहीन, नीरस और निरा   ाजनक जीवन को अपनी नियति मान लेता है। अपने खान–पान, रहन–सहन, में कोई रूचि नही लेता, न ही अपनी इस स्थिति के लिये दूसरों को दोश देता है। वह अवसाद पूर्ण जीवन जीता है इसलिये वर्तमान में उसकी कोई रूचि नही होती।

वाईल्ड रोज ;्पसक त्वेमद्ध रू. ऐसे लोगों के जीवन में आ   ा और वि   वास का संचार कर उदासीनता और नीरसता दूर करती हैं। इससे उनके मन में महत्वकांक्षा जगाती है और उद्धे   यपूर्ण, उमंग भरा जीवन जीने में मदद करती है। वाईल्ड रोज उनमें उत्तरदायित्व की भावना विकसित करती है और वर्तमान परिस्थितियों में सुखद परिवर्तन लाने की भावना विकसित करती है। इस तरह सकारात्मक सोच विकसित हो जाने के कारण वे वर्तमान में रूचि लेना प्रारम्भ कर देते है।

;4द्ध भाारीरिक, मानसिक और भावात्मक थकान के कारण वर्तमान में अरूचि **;छव पदजमतमेज पद जीम चतमेमदज इमबंनेम वि डमदजंसए चैलेपबंस ंदक म्उवजपवदंस जिपहनमद्ध रू.**

लम्बे समय तक कार्य भार से डूबे रहने के कारण उत्पन्न भाारीरिक थकान, व्यक्तिगत परिस्थितियों, लम्बी बिमारी अरूचिकर और काम की विपरीत परिस्थितियों के कारण उत्पन्न मानसिक और भावनात्मक थकान के कारण मनुश्य अन्दर से टूट जाता है और उसकी भाारीरिक और मानसिक उर्जा समाप्त हो जाती है। ऐसे लोगों के जीवन में कोई उमंग नही होती, न तो उनकी काम में रूचि होती है न ही फुर्सत के क्षणों को वे आनन्द पूर्वक बिता पाते है। परिणामस्वरूप उनकी वर्तमान में रूचि समाप्त हो जाती है।

ऑलिव **;व्सपअमद्ध रू.** ऐसे लोगों के जीवन में भाक्ति, उर्जा और उमंग का संचार कर जीवन में रूचि पैदा करती है। सकारात्मक भाव विकसित हो जाने के कारण भविश्य में लोग अपनी भाारीरिक भाक्ति और मानसिक उर्जा के अनुकूल काम करते हैं जिससे वे थकान से बचे रहते हैं, उनको मानसिक सुख, भाान्ति मिलती है और वर्तमान में पुनः रूचि जागृत हो जाती है।

;5द्ध निरर्थक और व्यर्थ के विचार बार–बार मन में आनें के कारण वर्तमान में अरूचि **;स्बा वि पदजमतमेज पद चतमेमदज इमबंनेम वि वइेमेपअम ंदक ूवततलपदह जीवनहीजद्ध**

ऐसे लोगों का मन सदैव व्यर्थ और निरर्थक विचारों के कारण दुःखी रहता है। चाहकर भी वे उन विचारों से छुटकारा पाने में असमर्थ रहते हैं। दिन रात ग्रामोफोन के घिसे हुए रिकार्ड की तरह एक ही तरह के विचार उनके मन में घूमते रहते हैं। जिसके कारण मन अनाव यक रूप से थक जाता है। न तो वे दिन में किसी जरूरी काम पर अपना ध्यान केन्द्रित कर पाते हैं। और न ही रात में ठीक से नीन्द ले पाते हैं परिणामस्वरूप चिड़चिड़ापन और मानसिक थकान से पीड़ित रहते है। इन विचारों का वर्तमान से कोई सम्बन्ध नही होता है इसलिये वर्तमान में रूचि नहीं रहती।

व्हाईट चेस्ट नट **;ॅीपजम बैमेज छनजद्ध रू.** ऐसे लोगों के मन में उठने वाले व्यर्थ के विचारों से छुटकारा दिलाकर मानसिक भाान्ति प्रदान करती है। इससे मानसिक थकान चिड़चिड़ापन और अनिन्द्रा की बिमारी दूर होती है। जिससे व्यक्ति अपने दैनिक जीवन के कार्यों पर ध्यान केन्द्रित कर पाता है। इस तरह वर्तमान में पुनः रूचि उत्पन्न करने में यह दवा अत्यन्त प्रभाव ााली सिद्ध होती है।

;6द्ध बिना वजह बार–बार अचानक होने वाले अवसाद के कारण वर्तमान में अरूचि ;छव पदजमतमेज पद चतमेमदज इमबंनेम वि कममच हसववउ ंदक ेनककमद कमचतमेपवदद्ध रू.

उदासी और अवसाद की स्थिति के कारण मनुष्य का व्यक्तित्व अशान्त हो जाता है। ऐसा व्यक्ति अचानक आये बादलों की तरह अवसाद और उदासी से घिर जाता है उसके चेहरे पर पसीने की बून्दें झलकने लगती हैं और उदासी उसे घेर लेती हैं। उसकी जबान बन्द हो जाती है। थोड़ी ही देर में स्वतः उसकी उदासी दूर हो जाती हैं लेकिन इस उदासी का कोई कारण वह नही बता पाता है। बार–बार इस प्रकार के अचानक पड़ने वाले दौरे उसे अत्यन्त बैचेन कर देते हैं और उसकी वर्तमान में रूचि समाप्त हो जाती है।

मस्टर्ड ;डनेजंतकद्ध रू. इस प्रकार के अचानक पड़नें वाले उदासी और अवसाद के दोरों से मुक्ति दिला कर वर्तमान में रूचि पैदा करती है।

;7द्ध पिछली गलतियों से नही सीखनें वाले तथा एक ही गलती बार–बार दोहरानें वाले लोगों के जीवन में वर्तमान में रूचि का अभाव ;छव पदजमतमेज पद चतमेमदज कनम जव तमचमंजंजपवद वि विदम ंदक ेंउम उपेजांम ंहंपद ंदक ंहंपद ूपजीवनज समंतदपदह तिवउ उपेजांमद्ध रू.

ऐसे लोगों में एकाग्रता का अभाव रहता है। यद्यपि वे काम अवश्य करते हैं लेकिन उनका ध्यान कहीं ओर लगा रहता है। उनको कोई भी चीज सीखने में कठिनाई होती है क्योंकि वे ध्यान पूर्वक किसी चीज को नही देखते। एक ही कार्य में बार–बार गलतियों करते हैं, लेकिन उन गलतियों से भी वे कुछ नही सीखते। दैनिक जीवन में भी वे लापरवाह और काम के प्रति अनमनस्क होते हैं। इसका प्रमुख कारण वर्तमान में कर रहे काम में उनका ध्यान नहीं होकर ध्यान कहीं और होता है। ऐसा वर्तमान में अरूचि के कारण होता है।

चेस्ट नट बड ;ब्ीमेज छनज ठनकद्ध ऐसे व्यक्तियों की इस प्रवृति को दूर करती है। जिससे वे कार्यों को ध्यान पूर्वक देखते और समझते हैं, तब काम प्रारम्भ करते हैं। इससे काम में गलतियों कम होती है यदि होती भी है तो उन गलतियों से प्राप्त अनुभवों से सीखते हैं और पुनः गलती नही करते।

इस तरह उपर्युक्त सात प्रकार के व्यक्तियों में वर्तमान के जीवन में कोई रूचि नही रहती। यह उनके व्यक्तित्व की एक बहुत बड़ी कमी होती जिसके कारण उनका जीवन व्यर्थ चला जाता है और वे समाज के लिये बोझ बन जाते हैं। ऐसा मनुष्य के व्यक्तित्व में व्याप्त नकारात्मक सोच के कारण होता है। अतः इस प्रकार के नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदलने के लिये सात–प्रकार की अलग–अलग जड़ी–बूटियों की खोज डॉ॰ बैच ने की जो अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध हुई है।

;प्टद्ध **अकेलापन ;स्वदमसपदमेद्ध**

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, वह समाज का एक अभिन्न अंग है। वह अकेला नहीं जी सकता। पारिवारिक सदस्यों, मित्रों और समाज के अनेक लोगों से उसके सम्बन्ध होते हैं जो सुख–दुःख, हंसी–खुशी के क्षणों को मिल–जुल कर बाँटते हैं। अकेला व्यक्ति सुख के क्षणों का भी आनन्द नहीं उठा सकता, दुःख तकलीफ में तो उसे अनेक लोगो के सहयोग और सहानुभूति को और भी अधिक आवश्यकता होती है। दुःख बांटने से कम हो जाते हैं और सुख बांटने से बढ़ते हैं। कभी–कभी मनुष्य अपने स्वभाव के कारण अकेलेपन का शिकार हो जाता हैं जिससे उसका जीवन दुःखमय हो जाता हैं। इसके तीन प्रमुख कारण है :–

(1) अपने तक सीमित आत्मकेन्द्रित और स्वार्थी व्यक्ति ;जीवेम ूीव तम `मसि बमदजमतमकए ैमसपिी दक चतमवबबनचपमक ूपजी जीमपत वूद `पजनंजपवदद्ध रू.

कुछ व्यक्ति आत्मकेन्द्रित और स्वार्थी होते हैं। वे अपनी समस्याओं और तकलीफों से मतलब रखते हैं। उन्हें दूसरों की समस्याओं तथा तकलीफों से कोई मतलब नहीं रहता। जब भी वे किसी मित्र से मिलते हैं, तो अपनी बातों, समस्याओं तथा तकलीफों के बारे में ही चर्चा करते हैं तथा विस्तार से हरेक बात का वर्णन करते हैं। वे अत्यन्त बातुनी होते हैं। उनका संवाद एक तरफा होता है, दूसरों की बातों को सुनना समझना उनकी आदत नही होती है। धीरे–धीरे लोग उनकी आदतों से परिचित हो जाते हैं और उनसे दूर भागने लगते हैं। परिणाम स्वरूप अकेलेपन के ि ाकार हो जाते है।

हीथर ;भ्मंजीमतद्ध रू. ऐसे व्यक्तियों की इस बुराई को दूर करने में मदद करती है। उनमें दो–तरफा संवाद स्थापित करने की आदत डालती है। अपनी बातों के साथ–साथ दूसरों की बातें ध्यान पूर्वक सुनते हैं। उस पर आवश्यकतानुसार अपना परामर्श देते हैं। इससे लोगों के साथ उनका मेल–जोल बढ़ता है और अकेलेपन की भावना से उन्हें मुक्ति मिलती है।

(2) अधैर्य, उतावलापन तथा चिड़चिड़े स्वभाव के कारण अकेलेपन के शिकार ै;नमिते तिवउ पउचंजपमदबमए पततपजंजपअम दंजनतमए ूदजे जीपदहे कवदम ुनपबासलद्ध रू.

कुछ व्यक्ति अत्यन्त योग्य, बुद्धिमान एवं परिश्रमी होते हैं। उनके काम करने, सोचने तथा समझने की शक्ति बड़ी तेज होती है। प्रत्येक कार्य को वे शीघ्रता से सम्पन्न करना या होते देखना चाहते हैं। यदि कार्यों का सम्पादन शीघ्र गति से नहीं किया जाता तो उनके मन मे खीज और क्रोध आने लगता है। लेकिन सभी लोगों में ये गुण नहीं पाये जाते। कुछ लोगों के काम करने की स्वाभाविक गति धीमी होती है, कुछ आलसी और काम

चोर होते हैं, कुछ को सोचने समझने में विलम्ब लगता है, लेकिन इम्पेशेन्स व्यक्तित्व के लोग ऐसे लोगों को पसन्द नहीं करते हैं। उनके सहायकों द्वारा तीव्र गति से काम नहीं किया जाता तो वे अत्यन्त अधीर हो जाते हैं और कार्य को सम्पादन शीघ्र करवाने के लिये जल्द–बाजी करते हैं। फिर भी यदि वे लोग शीघ्रता से कार्य नहीं कर पाते तो उसका काम छीन–कर स्वयं पूरा करने की कोशिश करते हैं। चुंकि दूसरे लोग उनके साथ कदम से कदम मिलाकर नहीं चल पाते। ये अपना काम बिना किसी हस्तक्षेप के स्वयं करना पसन्द करते हैं। यद्यपि ऐसे लोग स्वभाव के बड़े स्वच्छ और दयालु होते हैं लेकिन उनके अधैर्य, उतावलापन तथा बात–बात पर क्रोधित होने की प्रवृति के कारण लोग उनसे दूर भागने लगते हैं। परिणामस्वरूप वे अकेलेपन के शिकार हो जाते हैं।

इम्पेशेन्स ;प्उचंजपमदेमद्ध उन्हें इस नकारात्मक सोच से मुक्ति दिलाती है। उनके समझ में यह बात आ जाती है कि सभी लोगों की सोचने, समझने और काम करने की गति एक सी नहीं हो सकती। सभी लोगों के कार्य करने के अलग–अलग तरीके होते हैं। ऐसे सहजता पूर्वक स्वीकार करके ही दूसरों से सहयोग प्राप्त किया जा सकता है। परिणामस्वरूप उनमें धैर्य और सहिष्णुता की भावना विकसित होती है। चिड़चिड़ापन और उतावलापन दूर होता है। उनका अकेलापन दूर कर उन्हें अपने सहयोगियों के बीच लोकप्रिय बनाती है।

;3द्ध **योग्य, अन्तर्मुखी, तथा अपना काम शान्ति पूर्वक करने वाले अभिमानी व्यक्तियों में अकेलापन** ;दवूसमकहमंइसम बंसउ ंदक बंचंइसम चमवचसम `नमितपदह तिवउ चतवनक ंदक ंसववद्धि

अनेक लोग योग्य, कार्यकुशल, और शान्ति पूर्वक अपना काम करने वाले होते हैं। वे नये–नये विचारों के आविष्कारक एवं दूसरों के मार्ग दर्शक होते हैं। यद्यपि उनमें अधिकांश सकारात्मक गुण होते हैं लेकिन वे श्रेष्ठता की भावना से ग्रसित होते हैं। वे अपने को अत्यन्त योग्य समझते हैं, दूसरे लोगों को इस योग्य नहीं समझते कि उनके कार्यों में हाथ बंटा सके और उनसे मित्रता कर सके। वे अपना काम स्वयं शान्तिपूर्वक और निपुणता से करने में विश्वास रखते हैं। ऐसे लोग आत्म केन्द्रित हो जाते हैं। अपने कार्यालय, आस–पड़ोस और समाज से उनका मेलजोल सीमित होता है। उनके मित्रों की संख्या बहुत कम होती है। वे भी उन्हीं के स्वभाव के होते हैं। ऐसे लोग जब सेवानिवृत हो जाते हैं और जीवन के अन्तिम पड़ाव पर पहुचते हैं तो उनसे सामाजिक मेलजोल रखने वालों की संख्या नगण्य होती है। परिणामस्वरूप अकेलेपन के शिकार हो जाते हैं।

वाटर व्हाईलेट ;ॅंजमत अवपसमजद्ध एक ऐसी दवा है जो ऐसे लोगों को नकारात्मक स्वभाव से मुक्ति दिलाकर उन्हे विनीत, शान्त, एवं व्यवहार कुशल बनाती है। उनके मन से अनावश्यक आत्म श्रेष्ठता और अभिमान की

भावन दूर करती है तथा मित्रता की भावना विकसित कर अकेलेपन से छुटकारा दिलाती है।

;टद्ध **दूसरों के विचारों और व्यक्तित्व से अत्यधिक प्रभावित ;ब्अमत `मदेपजपअम जव पदसिनमदबमे ंदक पकमें व िजतवदह चमतेवदंसपजपमेद्ध**

दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति एक खास उद्‌देश्य की पूर्ति के लिये आता है और उन उद्‌देश्यों की पूर्ति के लिये ईश्वर ने उसे स्वतंत्र सता दी है। उसे बिना किसी बाहरी हस्तक्षेप और प्रभाव के अपने उद्देश्यों की पूर्ति के लिये कार्य करना है। तभी वह जीवन में सफलता के उच्च शिखर पर पहुँच कर स्वस्थ, सुखी और समृद्ध जीवन जी सकता है।

दुनियाँ में वह किस उद्‌देश्य से आया है और उसे क्या काम करना है, यह उसकी अन्तरात्मा की आवाज बताती है और उसी के अनुसार उसे कार्य करना चाहिये। जब वह अपनी अन्तरात्मा की आवाज से प्रेरित होकर काम करता है तो उसके मार्ग में अनेक तरह की बाधायें उपस्थित होती हैं। उसके माता–पिता, मित्र, समाज के प्रतिष्ठित लोग, उसे अपने विचारों और व्यक्तित्व से प्रभावित कर, उसके स्वयं के चुने हुए मार्ग की सम्भावित कमियों एवं कठिनाईयों की ओर ध्यान आकृष्ट कर, उसे मार्ग से विचलित करने का प्रयास करते हैं। उसके कार्यों में अनेक तरह की स्वाभाविक अस्वाभाविक बाधायें पैदा होती हैं, जो उसे हतोत्साहित करती हैं। डॉ. बैच का कहना है कि ये सारे हस्तक्षेप और बाधायें उसको हताश और निराश करने के लिये नहीं बल्कि उसकी सहायता के लिये आती हैं। इनसे प्राप्त अनुभव उसका मार्ग दर्शन करते हैं। ये बाधायें विकट होती हैं, यह समझ कर उनका धैर्य और साहस पूर्वक सामना करना चाहिये कि उसका उद्‌देश्य उतना ही बड़ा और महत्वपूर्ण है जिसे उसे हर हालत में प्राप्त करना है।

उपर्युक्त बाधाओं के अतिरिक्त अनेक प्राकृतिक बाधायें, वातावरण, जलवायु, स्थान परिवर्तन आदि भी उसको मानसिक और शारीरिक रूप से प्रभावित करते हैं जिनसे उसकी सुरक्षा आवश्यक होती है।

डॉ. बैच ने इस महत्वपूर्ण सिद्धान्त का प्रतिपादन किया कि ष्न तो हमें किसी के जीवन में हस्तक्षेप करना चाहिये, न ही दूसरों का हस्तक्षेप सहन करना चाहिये। दूसरों के जीवन में हस्तक्षेप करने वाला व्यक्ति स्वयं भी दूसरों के हस्तक्षेप का शिकार होने से नही बच सकता। दूसरों के हस्तक्षेप से बचने के लिये किसी प्रकार के संघर्ष की आवश्यकता नहीं होती। आवश्यकता इस बात की है कि हम अत्यन्त विनय और दढ़ता पूर्वक दूसरों के हस्तक्षेप को अस्वीकार कर दें।ष

मनुष्य के जीवन को सबसे अधिक माता–पिता प्रभावित करते हैं। वे इसे अपना अधिकार और कर्त्तव्य समझते हैं। बच्चा भविष्य में कौन से क्षेत्र में जाये और क्या पढ़ाई करे, बिना बच्चों की रूचि और इच्छा का ध्यान

किये स्वयं निर्धारित करते हैं। परिणाम स्वरूप बच्चा अपने मार्ग से भटक कर कुंठित और तनावग्रस्त हो जाता है और ऐसे बच्चे जीवन में सर्वोच्च शिखर पर नहीं पहुँच पाते।

माता–पिता सृजन शक्ति के प्रतीक हैं। यह उन पर ईश्वर प्रदत महान् दायित्व है कि जन्म से समझदार होने तक उसे निःस्वार्थ प्रेम और संरक्षण प्रदान करें और जब वह समझदार हो जाय तो उसे अपनी राह चुनने के लिये स्वतंत्र छोड़ देना चाहिये। चुने हुए मार्ग पर चलने के लिये उसे प्रेरित करना चाहिये, आवश्यकता पड़ने पर उसका मार्गदर्शन करना चाहिये। इसके बदले उन्हें कोई अपेक्षा नहीं रखनी चाहिये।

माता–पिता की सत्ता समाज का एक महत्वपूर्ण अंग है। सदियों से यही नियम है कि माता–पिता बच्चों का प्रेम पूर्वक पालन पोषण करें और समझदार होने तक उनका मार्ग दर्शन करें। जब वे समझदार हो जायँ तो उन्हें पूर्ण स्वतंत्र छोड़ दे और अपनी सता का त्याग कर दे। यही परम्परा सदियों से चली आ रही है। लेकिन दुर्भाग्यवश ऐसा होता नहीं। माता–पिता अपनी सता का दुरूपयोग करते है और बच्चे के जीवन में अनावश्यक हस्तक्षेप करते हैं। परिणामस्वरूप बच्चे की उन्नति के बजाय उसके भावी उन्नति के मार्ग में अनचाहे बाधक बन जाते हैं।

सिर्फ माता–पिता ही मनुष्य के जीवन में हस्तक्षेप नहीं करते उसके शिक्षक, मित्र, प्रभावशाली लोग तथा वातावरण भी उसे प्रभावित करते हैं। दूसरों का यह हस्तक्षेप मनुष्य के जीवन में तनाव और कुंठा पैदा करता है। परिणामस्वरूप न केवल उसके व्यक्तित्व का विकास बाधित होता है बल्कि शारीरिक मानसिक और भावात्मक रूप से वह बिमारी का शिकार हो जाता है।

अतः आवश्यकता इस बात की है कि मनुष्य बाहरी प्रभावों से मुक्त रहे। इसी बात को ध्यान में रखते हुए डॉ॰ बैच ने ऐसे चार प्रकार के व्यक्तियों को इस प्रकार के नकारात्मक सोच से ग्रसित पाया और उनके लिये चार प्रकार की बैच फ्लावर रेमिडिज की खोज की, जो नाकरात्मक सेाच को सकारात्मक सोच में बदलती है।

;1द्ध **मन–मुटाव और संघर्ष के प्रति अति संवेदनशील, मानसिक संताप से ग्रस्त और किसी भी कीमत पर मानसिक शन्ति चाहने वाले लोग ;वअमतसल `मदेपजपअम जव कपेबवतक ंदक बवदसिपबजे `निमितपदह तिवउ उमदजंस जवतउमदजए ूदज चमंबम ंज ंदल बवेजद्धरू.** इस तरह के व्यक्ति मानसिक संताप और दुःखों से ग्रसित रहते हैं। मानसिक शान्ति के लिये दूसरों के साथ किसी प्रकार के विवाद या संघर्ष के प्रति अत्यन्त संवेदनशील होते हैं। ये मानसिक रूप से दुःखी, तनाव ग्रस्त होने के बावजूद भी अपने दुःख दर्द को छिपाने के लिये खुशी का मुखौटा पहने रहते हैं। देखने में वे अत्यन्त जिन्दा दिल हंसौड़ और बेफिक्र नजर आते हैं, लेकिन वास्तव में ये बनावटी

जिन्दगी जीते हैं और किसी भी कीमत पर अपनी मानसिक शान्ति बनाये रखना चाहते है। दूसरों से किसी बात पर झगड़ा या मन–मुटाव न हो इसके लिये अत्यन्त सावधान रहते हैं चाहे इसके लिये उन्हे किसी भी प्रकार का समझौता क्यों न करना पड़े।

अपने दुःखों से राहत पाने के लिये प्रायः ऐसे लोग शराब और नशीली दवाओं के आदी हो जाते हैं। दूसरे क्या सोचेंगे। कहीं उसकी वास्तविकता उजागर नहीं हो जाय, इस विचार से अधिक प्रभावित रहने के कारण बनावटी जिन्दगी जीते हैं। लेकिन इससे समस्याओं का समाधान नहीं होता बल्कि वे और गम्भीर हो जाती हैं ओर एक न एक दिन उनकी सच्चाई लोगों के सामने आ जाती है।

एग्रीमनी **;|हतपउवदलद्ध** इस प्रकार के नकरात्मक सोच से मुक्ति दिलाती है। इससे वे जीवन के दुःख सुख अच्छाई–बुराई को सहज ढ़ंग से स्वीकार करते हैं। अपने दुःख दर्दे को दूसरों से बॉट कर उसे कम करने का प्रयास करते हैं। इस तरह जीवन में आन्तरिक सुख और शन्ति स्थापित करने में एग्रीमनी अत्यन्त प्रभावशाली औषधि है। इस तरह मनुष्य को परिस्थिति जन्य तथा बाहरी प्रभाव से मुक्ति मिलती है।

;2द्ध **कमजोर व्यक्तित्व और इच्छाशक्ति के कारण दूसरों से प्रभावित होना**
;प्दसिनमदबमक तिवउ वजीमत कनम जव ूमां ूपसस ंदक चमतेवदंसपजलद्धरू.

ऐसे लोगों का अपना कोई स्वतंत्र व्यक्तित्व नहीं होता। अपनी विनम्रता, सज्जनता एवं सहयोग की भावना से प्रेरित होकर सदैव अपना काम छोड़ कर दूसरों की सेवा में तत्पर रहते हैं। वे किसी को भी काम करने के लिये 'ना' नहीं कह सकते हैं। गुलामी की हद तक उनके मन में सेवाभाव होता है। परिणामस्वरूप अन्य लोग इसका नाजायज फायदा उठाते हैं। मनुष्य के व्यक्तित्व का यह अत्यन्त कमजोर पहलू है। कमजोर व्यक्तित्व एवं कमजारे इच्छा शक्ति के कारण ऐसे लोग शीघ्र दूसरों के प्रभाव में आ जाते हैं। प्रायः ये दूसरों के शोषण के शिकार हो जाते हैं जिसके कारण मानसिक और शारीरिक विकास अवरूद्ध हो जाता है। किसी भी व्यक्ति के लिये यह स्थिति शोचनीय है।

सेन्टोरी **;बमदजंनतलद्ध** व्यक्तित्व की इस कमजोरी से छुटकारा दिलाती है। ऐसा नहीं है कि इस दवा के सेवन से उनके मन से सेवा और सहयोग की भावना समाप्त हो जाती है। इस दवा के सेवन से उनमें मानसिक शक्ति विकसित होती है जिससे वे स्वयं निर्णय लेने में समर्थ हो जाते हैं कि वास्तव में जिसे सेवा एवं सहयोग की आवश्यकता है उसे देनी चाहियं। वे दूसरों के प्रभाव से मुक्त होकर स्वतंत्र निर्णय लेने में सक्षम हो जाते हैं।

;3द्ध ईर्ष्या द्वेष, दुश्मनी और नफरत जैसे विकृत मनोवृतियों से अत्यधिक प्रभावित लोग **;चमवचसम `नर्मितपदह तिवउ कपेजवतजमक ंजजपजनकम सपाम रमंसवनेलए मदअपवनेए ंदक ींजतमकद्ध**

ईर्ष्या द्वेष, दुश्मनी और नफरत की भावना से कुछ लोग अत्यधिक प्रभावित होते हैं। नकारात्मक सोच का यह एक अत्यन्त विकृत रूप है। ऐसे व्यक्तियों के मन में प्यार का पूर्णतः अभाव रहता है जिसके कारण ये हिंसंक और क्रूर स्वभाव के होते हैं और कभी–कभी क्रोधोन्माद के शिकार हो जाते हैं। इसका कोई स्पष्ट कारण नही होता बल्कि ग्रह दशा और कुसंस्कारों के कारण यह मनोवृति हो जाती हैं। ये न केवल स्वयं की सुख–शान्ति के लिये समस्या होते हैं, पारिवारिक और सामाजिक सद्‌भाव के भी दुश्मन होते हैं। इस मनोवृति का दुष्परिणाम उन्हें अनेक बिमारियों और मानसिक अशान्ति के रूप में भुगतना पड़ता है।

होली ;भ्वससलद्ध ऐसे लोगों में ईर्ष्या, द्वेष घृणा और दुश्मनी के बदले प्रेम, सोहार्द, सहयोग और सुरक्षा की भावना विकसित करती है।

;4द्ध प्रभावशाली व्यक्तित्व, परिस्थितियों तथा वातावरण से अत्यधिक प्रभावित **;वअमत `मदेंजपअम जवूंतके `जतवदह चमतेवदंसपजपमेए बपतबनउेजंदबमे ंदक मदअपतवदउमदजद्धरू.**

ऐसे व्यक्ति जन्मजात संवेदनशील होते हैं। कुछ लोग प्रभावशाली व्यक्तियों के विचारों और सिद्धान्तों, पुराने रीति–रिवाजों, बन्धनों, वातावरण तथा परिस्थितियों से शीघ्र प्रभावित हो जाते हैं। ये अपनी आत्मा की आवाज के अनुरूप निर्णय नही ले पाते हैं। पुराने बन्धनों एवं रीति–रिवाजों से प्रभावित रहने के कारण अपने हित में स्वतंत्र निर्णय नही ले पाते और अपने वास्तवितक मार्ग से भटक जाते हैं। स्थान परिवर्तन और मौसम परिवर्तन का भी प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है। ऐसे व्यक्ति बिना किसी से प्रभावित हुए अपना रास्ता स्वयं चुनते हैं तथा स्वतंत्र रूप से अपना निर्णय लेते हैं तो जिस किसी भी क्षेत्र में काम करते हों, वे क्रान्तिकारी योगदान देने में सफल हो सकते हैं।

वालनट ;ूंसदनजद्ध एक ऐसी दिव्य औषधि है जो मनुष्य को इस तरह के प्रभावों से रक्षा करती है जिससे वह अपना स्वतंत्र मार्ग चुनता है और स्वतंत्र निर्णय लेने में समर्थ होता है। वह मानवता को अपना स्मरणीय योगदान देने में समर्थ हेाता है। ऐसे व्यक्ति अपने निर्णय को दृढ़ता से लागू करते हैं तथा पुराने रीति–रिवाजों से मुक्त होकर वर्तमान समय के अनुरूप चलना पसन्द करते हैं।

;6द्ध उदासीनता, अवसाद निराशा **;क्मेचवदकमदमल ंदक कमेचंपतद्ध**

दुनियां का हर व्यक्ति स्वस्थ, सुखी और आनन्द पूर्वक जीवन जीना चाहता है। लेकिन दुर्भाग्यवश ऐसा हो नही पाता। उसकी ग्रह दशा, पूर्वोपार्जित कर्मों का प्रभाव या आकस्मिक दुर्घटना के कारण वह उदासीनता और निराशा का शिकार हो जाता है। कुछ निराशा और उदासीनता तात्कालिक होती है, लेकिन दैविक दुर्घटनाएं, किसी प्रियजन की आकस्मिक मृत्यु, असाध्य बिमारी, और दुर्घटना के कारण उत्पन्न शारीरिक विकलांगता, बाढ़, अग्निकाण्ड आदि के कारण भारी आर्थिक हानि इत्यादि कुछ घटनाएं ऐसी है जो मनुष्य को इतना सदमाग्रस्त कर देती है कि वह जीवन भर निराशा और उदासीनता का शिकार हो जाता है। ऐसे व्यक्तियों का जीवन उनके लिये अभिशाप हो जाता है।

;टप्द्ध जीवन में उदासीनता और निराशा के आठ कारण :

;1द्ध आत्मविश्वास के अभाव में कार्य प्रारम्भ करने से पहले ही असफलता की आशंका के कारण हथियार डालने वाले, हीन भावना से ग्रस्ति लोग:– **च्मवचसम `नमिितपदह तिवउ संबा व िबवदपिकमदबम पद वूद इपसपजपमेए मगचमबज पिसनतम इमवितम `जंतजपदह ूवता ंदक `नमिते तिवउ पदमितपवतपजल बवउचसमगरू.**

कुछ लोग योग्य एवं सक्षम होते हैं लेकिन उन्हें अपनी योग्यता पर विश्वास नहीं होता। आत्मविश्वास के अभाव में जिन्दगी में आये उन्नति के अनेक अवसरों का उपयोग नहीं कर पाते। जब भी कोई अवसर आता है अपनी योग्यता में अविश्वास और असफलता की आशंका से उसका प्रयोग नहीं कर पाते, परिणामस्वरूप उनके साथी आगे बढ़ जाते हैं और वे जिन्दगी की दौड़ में असफल रहते हैं और निराशा एवं उदासीनता के शिकार हो जाते हैं।

लार्च ;स्तबीद्ध ऐसे लोगों में आत्मविश्वास पैदा करती है जिससे काम प्रारम्भ करने के पूर्व ही वे हथियार डाल देने की आदत से मुक्त हो जाते हैं और उनकी हीनता की भावना दूर हो जाती है। उन्हें अपनी योग्यता और कार्य क्षमता पर विश्वास उत्पन्न हो जाता है तथा जोखिम उठाने का साहस पैदा होता है।

;2द्ध आत्म पीड़क और दूसरों की गलतियों के लिये स्वयं को दोषी मानने वाले **;जीवेम ूीव `तम `नमिितपदह तिवउ `मस`ितम.चचतवंबी ंदक हनपसजद्धरू.**

ऐसे व्यक्ति जो भूतकाल में उनसे हुई गलतियों के लिये स्वयं को दोषी मानते हैं, यहां तक कि दूसरों की गलतियों के लिये भी अपने को दोषी मानकर अपराध बोध की भावना से दबे रहते हैं। यदि वे बिमार हो जाते हैं तो उसका कारण स्वयं का दोष मानते हैं। इसके कारण आत्म–पीड़ा, अपराध बोध, शर्म की भावना से ग्रसित रहते हैं, जिससे उनके मन में

उदासी और नफरत की भावना पैदा हो जाती है और जीवन के आनन्द से वंचित हो जाते हैं। वे पुरानी गलतियों और घटनाओं को भुला नही पाते और उन्हें याद करके अपने आपको कोसते रहते हैं।

पाईन ;चपदमद्ध ऐसे लोगों को आत्म–पीड़न तथा अपराध बोध की भावना से मुक्त कर अपना वास्तविक दायित्व समझने में मदद करती है। उनके मन में आत्म सम्मान की भावना आती है। तथा पूर्व में हुई गलतियों के लिये अनावश्यक नकारात्मक सोच से छुटकारा मिलता है। इससे उदासीनता और निराशा की भावना दूर होती है।

;3द्ध बलवान और सक्षम व्यक्ति के जीवन में कमजोरी के क्षणों में उत्पन्न निराशा एवं उदासीनता ;ज्मउचवतंतपसल वअमत ीमसउमक इल जीम तमेचवदेपइपसपजपमे जांमद वद इल जीम बंचंइसम ंदक बवदपिकमदज चमवचसम रू.

कुछ लोग सक्षम और योग्य होते हैं लेकिन अधिक कार्य बोझ एवं दायित्वों से दबे रहने के कारण कभी–कभी उनके जीवन में भी कमजोरी के क्षण आते हैं। जब वे यह महसूस करने लगते हैं कि अब उनसे और अधिक उतरदायित्व का बोझ बर्दास्त नही हो सकेगा। यही सोच कर उनमें अपने प्रति अविश्वास और उदासीनता की भावना पैदा हो जाती है। वे अपने को असहाय और निराश महसूस करने लगते हैं। कभी–कभी जब उनके कार्यों में बाधा उत्पन्न होती है तो मन में यह भावना बैठ जाती है कि उनके लिये अब इन बाधाओं को दूर करना सम्भव नही है। मैने हर प्रयास किया लेकिन अब और अधिक कुछ नहीं कर सकता। यह सोच कर वे निराश और उदास हो जाते हैं। प्रायः प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में इस प्रकार के क्षण आते हैं चाहे वह कितना ही योग्य एवं बलवान क्यों न हो।

इल्म ;म्सउद्ध ऐसे व्यक्तियों के जीवन में आये इस तरह के नकारात्मक सोच को दूर करती है। उनके मन में उत्पन्न कमजोरी की भावना को दूर करती है और आत्म विश्वास और शक्ति का संचार कर उनकी निराशा और उदासीनता को दूर करती है। और वे पुनः अपने उतरदायित्वों को पूरा करने में लग जाते हैं। हर व्यक्ति के कार्य करने की शारीरिक और मानसिक सीमाएं होती हैं, चाहे वह कितना ही सक्षम और बलवान क्यों न हो। किसी भी व्यक्ति को अपनी सीमाओं को लांघना नहीं चाहिये। इल्म ऐसे समय में मनुष्य को उसकी अन्तरात्मा के अनुरूप अपनी शाक्ति और सामर्थय को ध्यान में रखते हुऐ काम करने की प्रेरणा देती है।

;4द्ध सहन शक्ति की हद तक मानसिक पीड़ा और परिताप के कारण उत्पन्न निराशा एवं उदासीनता की भावना ;वित जीवेम ीवेम उपदक ंदक इवकल

जांमद जव नजउवेज जपउपज व िमदकनतंदबम कनम जव नदइमंतंइसम ंदहनपेी ंदक कमेचंपतद्धरू.

कभी–कभी मनुष्य ऐसे मुकाम पर आ पहुँचता है जहां वह तीव्र शारीरिक एवं मानसिक वेदना का शिकार हो जाता है और उसकी वेदना सहनशक्ति की सीमाओं से बाहर हो जाती है। उसे लगता है कि अब उसके जीवन में विनाश और विध्वंस के सिवाय कुछ नही बचा है। यद्यपि ऐसे लोग आत्महत्या की बात तो नहीं सोचते लेकिन नर्वस ब्रेक डाउन के कगार पर पहुँच जाते हैं। जीवन में आने वाले दुःख, दर्द, बिमारियों एवं कठिनाईयों को लम्बे समय तक धैर्यपूर्वक सहने से उनके मन में ईश्वर के प्रति आस्था की भावना डग–मगाने के कारण इस प्रकार की निराशा और उदासीनता की भावना उत्पन्न हो जाती है।

स्वीट चेस्ट नट **ॅममज बीमेज छनजद्ध** उनके जीवन में उत्पन्न निराशा और उदासीनता की भावना से मुक्ति दिलाती है। बाहरी परिस्थितियों जिसके कारण मन में इस तरह की नकारात्मक सोच पैदा हुई है, वे दूर नही हुई हों, फिर भी वे परिस्थितियों का सामना शान्ति और सकारात्मक भाव से करने में समर्थ हो जाते हैं। मन में पुनः आस्था और विश्वास की भावना विकसित होने लगती है।

;5द्ध मानसिक सदमा और आधात के कारण उत्पन्न निराशा एवं उदासीनता ;थ्वत जीवेम ूीव इमबवउम कमेचवदकमदज तिवउ ेीवबाए कपेजतमे वत हतपमण्द्धि

कभी–कभी आकस्मिक दुर्घटना, प्रकृति आपदायें, गम्भीर बिमारी, बुरी–खबर और अप्रत्याशित असफलता के कारण मनुष्य शारीरिक एवं मानसिक सदमों का शिकार हो जाता है जिसके कारण वह तीव्र अवसाद एवं उदासीनता की स्थिति में चला जाता है।

स्टार ऑफ बेथलेहम **ेंजंत व िइमजीसमीमउद्ध** उपर्युक्त कारणों से उत्पन्न शारीरिक एवं मानसिक सदमें के कारण उत्पन्न उदासीनता और अवसाद की भावना दूर करती है।

;6द्ध जीवन में उत्पन्न विपरीत परिस्थितियों और दुर्भाग्यवश हुई असफलताओं के कारण दूसरों के प्रति कटुता एवं शिकायत की भावना ;क्नम जव ंकअमतेपजपमे ंदक उपेवितजनदम पद सपमिए इमजजमतदमे ंदक तमेमदजउमदज तिवउ वजीमतेए बवनेपदह कमेचवदकमदबल ंदक कमेचंपतद्धरू.

दुर्भाग्य और विपरीत परिस्थितियों के कारण कुछ लोगों को जीवन में असफलताओं और कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। इसके वास्तविक कारणों को समझकर उन्हें दूर करने की अपेक्षा वे इसके लिये दूसरों को जिम्मेदार मानते है जिसके कारण उनके मन में दूसरों के प्रति तीव्र नाराजगी ओर शिकायत की भावना पैदा हो जाती है। जीवन के प्रति ऐसे लोगों का दृष्टिकोण यथार्थपरक नही होता, वे वास्ताविकताओं को

समझने का प्रयास करने की अपेक्षा मन में दूसरों के प्रति शिकायत और कटुता की भावना पाले रहते हैं जबकि अपनी परिस्थितियों और असफलताओं के लिये वे स्वयं जिम्मेदार होते हैं। अतः समस्या का समाधान होने की अपेक्षा और गम्भीर रूप धारण कर लेती है। वे कटुता और अनादर की भावना से ग्रसित रहते हैं। परिणामस्वरूप उनके दोस्त, सहयोगी, बन्धु–बान्धव उनसे दूर होते चले जाते है। उनकी इसी नकारात्मक सोच के कारण धीरे–धीरे उदासीनता, निराशा, कटुता, और अकृतज्ञता का भाव पैदा हो जाता है।

विलो ;ॅपससवूद्ध ऐसे लोगों के मन से नकारात्मक भावों को दूर कर उनकी अन्तरात्मा से सम्बन्ध स्थापित करने में मदद करती है जिससे जीवन के प्रति उनकी सोच यथार्थ परक हो जाती है। दूसरे के प्रति मन में उत्पन्न कटुता और शिकायत की भावना दूर होती है। परिणामस्वरूप उदासीनता एवं निराशा से छुटकारा प्राप्त हो जाता है।

;7द्ध संघर्षशील बहादुर और थकने के बावजूद भी हार नही मानने वाले लोगों के जीवन में उदासीनता और निराशा ;क्मेचवदकमदबल ंदक कमेचंपत पद जीम सपमि व ि इतंअम ंदक `जवपब दंजनतम चमवचसम ूीव कव दवज हपअम नचद्धरू.

संघर्षशीलता, बहादुरी एवं सफलता प्राप्त होने तक लड़ना, ये सारे सकारात्मक गुण हैं जो मनुष्य की सफलता के लिये आवश्यक है। इन गुणों से सम्पन्न व्यक्ति के जीवन रूपी शब्द कोष में असम्भव और नामुमकीन जैसे शब्द नहीं होते है। वे कभी हार नहीं मानते। अपने उद्देश्य की प्राप्ति के लिये तन, मन, धन और सारी शक्ति लगा देते हैं। वे अत्यन्त बहादुर, शाक्तिशाली, ओर विश्वसनीय होते हैं। कर्तव्य की भावना से प्रेरित होकर बिना विश्राम किये कठिन परिश्रम करते हैं। किसी काम को हाथ में लेने के बाद बार–बार असफल होने के बावजूद भी उसे अधूरा नही छोड़ते। यहाँ तक कि सफल होने की सारी सम्भावनायें समाप्त हो जाने के बावजूद भी वे संघर्ष करते रहते हैं। परिणामस्वरूप अत्यन्त मानसिक और शारीरिक थकान से पीड़ित रहते हैं। इस धुन में अपनी शारीरिक आवश्यकताओं और सीमाओं का भी ध्यान नही रखतें। जब वे कठिन परिश्रम के बावजूद भी सफल नहीं हो पाते तो निराशा एवं उदासीनता के शिकार हो जाते हैं।

ओक ;वांद्ध मनुष्य को अनावश्यक संघर्ष और व्यर्थ के प्रयत्न करने से रोकती है। वह कार्यों में सफलता पाने के लिये सभी आवश्यक प्रयत्न करता है लेकिन ऐसे कार्यों के पीछे अपना समय, शक्ति और संसाधन व्यर्थ नष्ट नहीं करता जिसमें सफलता की कोई उम्मीद नहीं हो। साथ ही कार्य के साथ–साथ आवश्यक विश्राम पर भी ध्यान रखता है जिससे शारीरिक उर्जा व्यर्थ में नष्ट नही होती और शारीरिक एवं मानसिक थकान से बचता है। परिणामस्वरूप निराशा और उदासीनता दूर करने में मदद मिलती है।

;8द्ध अपने शरीर और मन के प्रति मलीनता की भावना और कमजोर छवि से पीड़ित लोगों के मन में उदासीनता और निराशा ;क्मेचवदकमदबल ंदक कमेचंपत कनम जव मिमसपदह व िउमदजंस ंदक चीलेपबंस नदबसमंदसपदमे ंदक चववत ेमस िपउंहमद्धरू.

कभी–कभी मनुष्य में दुर्घटना के कारण उत्पन्न विकलांगता, शारीरिक कुरूपता, चर्मरोग, फोड़े–फुन्सी, मुँहासों से उत्पन्न चेहरे की विद्रपता के कारण शर्म, घबराहट, परेशानी और मलिनता की भावना पैदा हो जाती है जिससे उसे सदैव अपने प्रति अप्रियता और अस्वच्छता का एहसास होता रहता है। लगातार यह भावना मन में बनी रहने के कारण कालान्तर में उदासीन एवं निराशा की भावना आ जाती है। वे चाहकर भी शारीरिक कुरूपता और विकलांगता को दूर नही कर सकते और कभी–कभी अनेक प्रकार के इलाज करवाने के बावजूद भी कील–मुँहासे और चर्मरोगों से मुक्ति नही मिल जाती। उनके मन में मलीनता की भावना और गहरी हो जाती है जिससे जीवन के प्रति उदासीन हो जाते हैं।

क्रेब एपल ;बतंइ ।चचसमद्ध मनुष्य की इस प्रकार की नकारात्मक सोच को दूर करती है। यह शारीरिक गन्दगी दूर कर चर्म रोगों के इलाज में भी सहायक होती है साथ ही किसी भी कारण से उत्पन्न मानसिक मलिनता दूर करती है। सकारात्मक सोच विकसित हो जाने के कारण अपनी शारीरिक कमियों को सहजरूप से स्वीकार करते हैं इससे अपने प्रति उनके मन में सकारात्मक छवि विकसित होती है। इस तरह धीरे–धीरे उदासी और निराशा दूर होने लगती है।

;टप्द्ध अपने परिजनों एवं मित्रों के कल्याण के लिये अत्यधिक संवेदनशील ;व्अमत ेमदेपजपअम वित जीम ूमसंितम व िवजीमतेद्धरू.

इस श्रेणी में पाँच प्रकार के व्यक्तित्व एवं चरित्र के लोग आते हैं। सभी के चरित्र में लगभग एक समानता होती है। उनमें दूसरों के कल्याण एवं स्वास्थ्य की तीव्र इच्छा होती है। वे चाहते हैं कि सभी व्यक्ति उनकी इच्छाओं का पालन करें। उनका स्वभाव प्रभुत्ववादी तथा दूसरों पर अपना अनावश्यक प्रभाव डालने वाला तथा हस्तक्षेप करने वाला होता है। उनकी कल्याणकारी भावना के पीछे उनकी अपनी स्वार्थ की भावना भी होती है। अपनी इस अतिवादी प्रवृति के कारण वे मानसिक, शारीरिक, एव भावात्मक समस्याओं तथा बिमारियों के शिकार हो जाते हैं। उनका यह स्वभाव स्वयं अपने तथा उनके परिजनों दोनों के लिये ही अनेक समस्याओं का कारण बन जाता है। निःस्वार्थ भाव से और सहज प्रवृतिवश दूसरों की चिन्ता करना आपसी प्रेम और सहयोग की भावना का विकास करता है लेकिन स्वार्थवश दूसरों की सेवा और सहायता की भावना दोनों के लिये ही कष्टों का कारण बन जाती है।

;1द्ध अनुशासन एवं स्वच्छता प्रिय, समय के पाबन्द तथा दूसरों को भी अपने अनुकूल बनाने की तीव्र इच्छा रखने वाले ;जिवेम ीव तम ूमसस कमबपचसपदमकए चनदबजनंस ंदक चमतमिबजपवदपेज ंदक ूंदज तिवउ वजीमते जव विससवू जीम ेउमद्धरू.

अनुशासन, स्वच्छता, कार्यो में पूर्णता, सुव्यवस्थितता और समयनिष्ठता मनुष्य की सफलता एवं उन्नति के लिये आवश्यक है, इससे इन्कार नही किया जा सकता है। इनका स्वयं पालन करना और दूसरों से इनकी अपेक्षा करना भी ठीक है लेकिन इन नियमों के पालन के प्रति हद से ज्यादा कठोर रवैया अनेक समस्यायें पैदा करता है। इस तरह के व्यक्ति घर, कार्यालय, शिक्षण संस्थान जहाँ भी वे काम करते हैं, हर कार्य सुव्यवस्थित देखता पसन्द करते हैं और दूसरों से भी यही अपेक्षा रखते हैं। अपने पारिवारिक सदस्यों, तथा अधीनस्थ कर्मचारियों की अनुशासनहीनता, कार्य करने में हुई कमियों, समयबद्धता का अभाव तथा काम करने के अव्यवस्थित तरीकों को वे सहन नही करते। उनकी यह असहनशीलता स्वाभाविक आदतों, व्यक्तिगत विशेषताओं और अन्धविश्वास के प्रति भी रहती है। उनकी इच्छा तथा आदतों का पालन नहीं होने पर वे क्रोधित हो जाते हैं और दूसरों के प्रति अत्यन्त कठोरता से पेश आते हैं। वे दूसरों की अच्छाईयों को नहीं देखते उनमें कमियाँ देखते हैं और छोटी–छोटी गलतियों के लिये नाराजगी प्रगट करते हैं। परिणामस्वरूप स्वयं तथा दूसरों के लिये तनाव का कारण बन जाते हैं।

बीच ;ठममीद्ध ऐसे लोगों के नकारात्मक स्वभाव को दूर कर उनमें सहनशीलता, सहज ढंग से सोचने और व्यवहार करने की प्रवृति विकसित करती है। परिणामस्वरूप उनमें दया, क्षमा, और प्रेम की भावना विकसित होती है।

;2द्ध दूसरों के दुःख दर्द का ख्याल रखने वाले ममत्व की भावना से ओतःप्रात, लेकिन स्वार्थी एवं दूसरों पर अधिकार जमाने की प्रवृति वाले ;जिवेम ीव ंतम व िउवजीमतसल जव इम सवअपदह ंदक ापदक इनज ेमसपिीसल चवेमेपअमद्धरू.

कुछ लोग अत्यन्त ममता भरे, दूसरों के सुख दर्द पर ख्याल रखने वाले होते हैं लेकिन उनमें स्वार्थ एवं दूसरों पर अधिकार जमाने की प्रवृति होती है। भारतीय माता–पिता इसका श्रेष्ठ उदाहरण है। ऐसे लोगों में स्वार्थ रहित प्रेम का अभाव होता है। उनका प्रेम संकुचित होता है। लेकिन अपने ममतामयी प्रेम के बदले दूसरों पर अधिकार जमाने की प्रवृति होती है। माता–पिता बच्चों को दिये गये प्रेम ओर संरक्षण के बदले यह चाहते हैं कि उनके बच्चे उनकी हर इच्छा का आदर करें, यदि पास नही भी रह सकते तो जब भी उन्हें याद करें वे उनके पास पहुँच जायें साथ ही शारीरिक, आर्थिक और भावात्मक सहारा दें। लेकिन कई अपरिहार्य कारणों से अथवा बच्चों की खुदगर्जी के कारण ऐसा नहीं हो पाता। परिणामस्वरूप माता–पिता

को भावात्मक कष्ट पहुँचता है जिसके कारण दुःखी रहते हैं और कई मानसिक, शारीरिक एवं भावात्मक रोगों के शिकार हो जाते हैं।

माता–पिता की यह अपेक्षा उनके स्वयं के लिये और बच्चों के लिये अत्यन्त घातक होती है। माता–पिता का यह कर्त्तव्य है कि वे अपने बच्चों का पालन पोषण, सुरक्षा और मार्गदर्शन बिना किसी स्वार्थ और अपेक्षा के करें तभी उन्हें वास्तविक सुख, शान्ति और सन्तोष प्राप्त हो सकता है।

चिकोरी ;**बैपबवतलद्ध** इस प्रकार के नकारात्मक भावों को दूर करती है और स्वार्थ रहित सच्चे प्रेम की भावना विकसित करती है। अधिकार जमाने की आदत से छुटकारा दिलाती है। माता–पिता की बच्चों से कोई अपेक्षा नही रहती, इससे उनको सहज जीवन जीना आसान हो जाता है।

;3द्ध आत्मानुशासन प्रिय एवं दृढ़ प्रतिज्ञा ;ेजतपबज ूपजी जीमउेमसअमे ंदक तपहपक पद जीमपत चतपदबपचसमे ंदक पकमवसवहलद्धरू.

ऐसे लोग आदर्शवादी, धर्मात्मा एवं आध्यात्मिक प्रवृति के होते हैं। वे अपने सिद्धान्तों एवं आदर्शों के अनुपालन में अत्यन्त दृढ़ होते हैं। आत्मानुशासन का पालन दृढ़ता के साथ करते हैं, चाहे उसके कारण उन्हें कितना ही शारीरिक एवं मानसिक कष्ट क्यों न पहुचे। कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी वे अपने आदर्शों से नहीं डिगते। आदर्शों के प्रति वे पूर्वाग्रह ग्रसित होते है और चाहते हैं कि अन्य लोग भी उनके आदर्शों और सिद्धान्तों का उतनी ही दृढ़ता से पालन करे लेकिन वस्तुतः ऐसा हो नही पाता। असहिष्णुता तथा हठधर्मिता उनका स्वभाव होता है जिसके कारण अनेक समस्यायें पैदा होती है। सिद्धान्तों एवं आदर्शों का कठोरता से पालन करने और दूसरों से करवाने की भावना के पीछे किसी प्रकार का स्वार्थ अथवा लालच नहीं होता बल्कि ऐसा वे जनकल्याण की भावना से करते हैं। उनकी हठधर्मिता और असहिष्णुता के कारण वे स्वयं तथा अपने अनुयायियों के लिये समस्याओं का कारण बन जाते हैं।

रॉक वाटर ;**त्वबा ूंजमतद्ध** एक ऐसी दवा है जो झरने के पानी से बनाई गई है। जिस प्रकार झरना पत्थरों को घिसता हुआ अपना रास्ता बनाकर निकलता है अर्थात् कठोर पत्थर को भी घिस देता है उसी प्रकार यह औषधी ऐसे लोगों की मानसिक अकड़न को दूर कर सहिष्णुता की भावना विकसित करती है। जिससे उनका जीवन सहज, आसान और तनाव रहित हो जाता है।

;4द्ध अपनी नैतिकता, सिद्धान्तों एव आदर्शों के प्रति अत्यन्त उत्साही ;वअमत मदजीनेपेंजपब वित जीमपत चतपदपबचसमेए मजीपबे ंदक बवदअपबजपवदेद्धरू.

ऐसे लोग अपनी नैतिकता, सिद्धान्तों एवं आदर्शों का पालन इच्छाशक्ति और उत्साह के साथ करते हैं। दूसरों के कल्याण की भावना से प्रेरित होकर वे चाहते है कि अन्य लोग भी उनके आदर्शों एवं सिद्धान्तों का दृढ़तापूर्वक पालन करें और उसका लाभ उठायें। वे दूसरों के विचारों को प्रभावित करने के लिये उन्हें समझाने का हर सम्भव प्रयास करते हैं। ये मनुष्य के सकारात्मक गुण हैं। दूसरों को अनावश्यक रूप से प्रभावित करने का प्रयास नकारात्मक सोच का परिचायक है। इससे दूसरे व्यक्तियों के स्वाभाविक विकास में बाधा पैदा होती है। हर व्यक्ति का यह पुनीत कर्तव्य है कि वह न तो स्वयं दूसरों से प्रभावित हो और न ही दूसरों को प्रभावित कर उसकी स्वाभाविक उन्नति में वाधक बने। इससे दोनों व्यक्तियों के मन में कुंठा और तनाव पैदा होता है। उससे आत्मा, मन और शरीर का सन्तुलन बाधित होकर अनेक प्रकार की बिमारियों पैदा करता है।

वर्वेन **;टमतअंपदद्ध** मनुष्य के इस प्रकार के विचारों के प्रति पूर्वाग्रह ओर अति उत्साह की भावना को दूर करती है। जिससे वह सहज और यथार्थवादी बनता है।

;5द्ध सामन्तवादी, जिद्दी और नहीं झुकने वाले लोग ;क्वउपदंममतपदह तपहपक ंदक पदसिमगपइसमद्धरू.

कुछ व्यक्ति बुद्धिमान कार्यकुशल, आत्मबल और विश्वास से परिपूर्ण, सुद्धढ़ मनोबल, विपत्ति काल में संयम से काम लेने तथा अपने अधीनस्थों के मार्ग दर्शक होते हैं। एक सफल नेता के सभी गुण उनमें होते हैं। नेता के रूप में सर्वोच्च स्थान पाने की उनमें तीव्र इच्छा होती है। किसी भी देश और समाज के लिये ऐसे व्यक्ति महत्वपूर्ण सम्पति होते हैं। ये सभी सकारात्मक गुण किसी भी व्यक्ति के लिये सौभाग्य की बात होती है।

लेकिन यदि इन गुणों के साथ स्वार्थ सत्ता, और लोलुपता की भावना पैदा हो जाती है तो ऐसे लोग अत्यन्त खतरनाक हो जाते हैं। तब ऐसे लोग सता लोलुपी, अहंकारी, हमलावर, क्रूर और ह्रदय हीन हो जाते हैं। सत्ता प्राप्त करने के लिये वे किसी भी हद तक जा सकते हैं। वे दूसरों की भावनाएं शक्ति के बल पर कुचल देते हैं, इच्छाओं तथा परामर्श को महत्व नहीं देते और अपनी इच्छा सब पर लादने की कोशिश करते हैं। वे एक क्रुर तानाशाह की तरह हो जाते है। परिणामस्वरूप अपनी सत्ता की भूख मिटाने के लिये देश को युद्ध की आग में ढकेल देते हैं। किसी की हत्या कर देने में उनको कोई संकोच नही होता लेकिन यह नकारात्मक सोच अधिक दिनों तक नही टिक पाती। अन्त में उन्हें अपनी करनी का खामियाजा, पराजय और जनता के तीव्र विरोध के रूप में भुगतना पड़ता है और अन्ततः या तो वे स्वयं आत्महत्या कर लेते हैं या उनकी हत्या हो जाती है अथवा अपना अन्तिम जीवन जेल की चारदिवारी में कैद होकर बिताना पड़ता है। हिटलर, सद्दाम हुसैन, इदी अमीन, तथा पाकिस्तान के विभिन्न राष्ट्रपति इस प्रवृति

के अच्छे उदाहरण हैं। बहुत से माता–पिता, प्रशासनिक पदाधिकारी और शिक्षक भी इस प्रवृति के शिकार होते हैं।

वाईन ;अपदमद्ध एक ऐसी दिव्य औषधि है जो ऐसे व्यक्तियों में पायी जाने वाली नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदल कर व्यक्ति को देश, और समाज के लिये एक महत्वपूर्ण और नेतृत्व कर्ता, अच्छे माता–पिता और सफल शिक्षक के रूप में स्थापित करने में मदद करती है। वे अपने गुणों का प्रयोग संकट कालीन स्थिति में देश का मार्गदर्शन करने तथा लोगों को प्रोत्साहित कर आगे बढ़ाने में करते हैं।

क्पेमेंमे

ष्क्पेमेंमे व ि जीम इवकल पज `मस ि पे दवजीपदहए इनज जीम तमेनसज व ि कपेंतउवदल इमजूममद "वनस ंदक डपदकण ्प्ज पे वदसल `लउचजवउ व ि बंनेम ंदक ``उम बंनेम ूपसस उंदपमिेज पज `मस ि कपमिितमदजसल पद दमंतसल मअमतल पदकपअपकनंसण ।दल कपेमेंम िवूमअमत `मतपवनेए िवूमअमत सवदह `जंदकपदह ूपसस इम बनतमक इल तमेजवतपदह जव जीम चंजपमदज िंचचपदमे ंदक कमेपतम जव बंततल वद ूपजी िपे ूवता पद सपमिण ‘

अध्याय–10

38 प्रकार की बैच फ्लावर रेमेडिज का वर्गीकरण

38 प्रकार की बैच फ्लावर रेमेडिज का वर्गीकरण निम्नानुसार है :

;1द्व एग्रीमनी ; ।ळत्प्डव्छल्द्व ;2द्व एस्पन ;ै।च्म्छद्व ;3द्व बीच ;ठममबीद्व ;4द्व सेन्टोरी ;ब्म्छज ।न्त्ल्द्व ;5द्व सिराटो ;ब्म्त ।ज्व्द्व ;6द्व चेरी प्लम ;ब्म्त्त्ल च्स्न्डद्व ;7द्व चेस्टनट बड़ ;ब्भ्म्ैज्छन्ज ठन्क्द्व ;8द्व चिकोरी ;ब्भ्प्ब्व्त्ल द्व ;9द्व क्लेमेटिस ;ब्स्म्ड ।जैद्व ;10द्व क्रेब एपल ;ब्त ।ठ ।च्च्स्म्द्व ;11द्व एल्म ;म्स्डद्व ;12द्व जेन्शियन ;ळम्छज्प्।छद्व ;13द्व गोर्स ;ळव्त्ैम्द्व ;14द्व हीथर ;भ्म ।ज्भ्म्त्द्व ;15द्व हॉल्ली ;भ्व्स्स्ल्द्व ;16द्व हनी सकल ;भ्व्छम्ल ैन्ब्ज्ञस्म्द्व ;17द्व हॉर्न बीम ;भ्व्त्छ ठम ।डद्व ;18द्व इम्पेशेन्स ;प्डच ।ज्प्म्छैद्व ;19द्व लार्च ;स् ।त्ब्भ्द्व ;20द्व मिम्युलस ;डप्डन्स्ैद्व ;21द्व मस्टर्ड ;डन्ै ।त्क्द्व ;22द्व ओक ;व् ।ज्ञद्व ;23द्व ऑलिव ;व्स्प्टम्द्व ;24द्व पाईन ;च्प्छम्द्व ;25द्व रेड चेस्ट नट ;त्म्क ब्भ्म्ैज छन्जद्व ;26द्व रोक रोज ;त्व्ब्ज्ञ त्वैम्द्व ;27द्व रॉक वाटर ;त्व्ब्ज्ञ ॅ।ज्म्त्द्व ;28द्व स्क्लेरेन्थस ;ैब्स्म्त ।छज्भ्न्ैद्व ;29द्व स्टार ऑफ बेथलेहम ;ैज।त व्थ् ठम्ज्भ्स्म्भ्म्डद्व ;30द्व स्वीट चेस्ट नट ;ैॅम्म्ज ब्भ्म्ैज छन्जद्व ;31द्व वर्वेन ;टम्त्ट ।प्छद्व ;32द्व वाईन ;टप्छम्द्व ;33द्व वालनट ;ॅ ।स्छन्जद्व ;34द्व वाटर व्हाईलेट ;ॅ ।ज्म्त टव्प्स्म्जद्व ;35द्व व्हाईट चेस्ट नट ;ॅभ्प्ज्म ब्भ्म्ैज छन्जद्व ;36द्व वाईल्ड ओट ;ॅप्स्क व् ।जद्व ;37द्व वाईल्ड रॉज ;ॅप्स्क त्वैम्द्व ;38द्व विलो ;ॅप्स्स्व्ॅद्व

;1द्व एग्रीमनी ; ।हतपउवदलद्व ; ।हतपउवदपं मनचंजवतपंद्व

मुख्य लक्षण :– हंसी के मुखौटे के पीछे घोर मानसिक सन्ताप और पीड़ा।

ज्ञमल ूवतके रू. भ्पकम चतवइसमउे इमीपदक ˙ बीममतनिस बिमण

ष्जीम हवअपंसए बीममतनिसए ीिउवनतवने चमवचसमए ूीव सवअम चमंबम ˙दक ˙तम कपेजतमेमक इल ˙तहनउमदज वत ुनंततमसए जव ˙अवपक ूीपबी जीमल ूपसस ˙हतमम जव हपअम नच उनबीण्ष

क्तण् म्कूंतक ठंबीण

हंसी के मुखौटे के बीच गहरे दुःख और सन्ताप से पीड़ित लोगों के लिये एग्रीमनी अत्यन्त प्रभावशाली रेमिडी है। ऐसे लोगों का हास्य–विनोद केवल सतही और बनावटी होता है। यथार्थ में वे तीव्र पीड़ा और सन्ताप से भरे होते हैं लेकिन वे अपनी पीड़ा न केवल दूसरों से, बल्कि स्वयं अपने से भी छिपाये रखते हैं। दूसरे लोगों को ये अत्यन्त सुखी, सम्पन्न और प्रतिभाशाली नजर आते हैं। दुःख–तकलीफ में भी ये अत्यन्त हंसमुख, मन बहलाने के लिये हंसी–मजाक करने वाले मनोरंजन, खेलकूद, सामाजिक

उत्सवों एवं पार्टियों में भाग लेते हैं। पार्टियों की ये जान होते हैं। सदैव दोस्तों से घिरे रहते हैं लेकिन वास्तव में वे ऐसा अपनी आन्तरिक पीड़ा एवं दुःखों को भूलने के लिये करते हैं, ताकि दूसरे लोग उनकी वास्तविकता को नहीं जान सके। वे जीवन के अन्धेरे पक्ष को अनदेखा करते हैं तथा जीवन शान्ति से गुजारने और लड़ाई–झगड़े, वाद–विवाद, तथा तर्क–वितर्क से बचने के लिये अपने अधिकारों को भी त्याग देते हैं। यहॉ तक कि अपनी बिमारी के इलाज के लिये डाक्टरों को दिखाने में भी टाल–मटौल करते हैं। बिमारी की स्थिति में भी हंसी मजाक से मित्रों और नर्सों का मन बहलाने का प्रयास करते हैं। अक्सर ऐसे लोग अपने दुःख एवं गम को भुलाने के लिये शराब तथा नशीली दवाओं के शिकार होते देखे जाते हैं।

वास्तव में ऐसे लोग बहुरूपिया होते हैं और दुनिया से अपने आन्तरिक दुःख–तकलीफ छिपाने के लिये हंसी का मुखौटा पहने रहते हैं लेकिन जब रात में बिस्तर पर जाते हैं तो तकिये पर सिर रखकर आसूँ बहाते हैं तथा बैचेनी के कारण रात–भर करवटें बदलते रहते हैं। उनके मन में आतंरिक पीड़ा एवं दुःख भरी यादों का मंथन प्रारम्भ हो जाता है, जिसके कारण ठीक से सो नही पाते।

इतनी आन्तरिक दुःख एवं पीड़ा से ग्रसित रहने के बावजूद भी दूसरों से अपनी समस्याओं का जिक्र नहीं करते। समस्याओं का उचित समाधान करने की अपेक्षा उन्हें अनदेखा करते हैं।

सम्भावित बिमारियॉ :– ऐग्रीमनी व्यक्तित्व वाले व्यक्ति आन्तरिक बैचेनी और पीड़ाओं से ग्रसित रहते हैं जिसके कारण कालान्तर में, तनाव, सिरदर्द, हार्ट प्रोब्लम, अनिद्रा, बल्डप्रेशर, कब्ज, गेस्ट्रिक ड्यूडेनिल अल्सर, अन्सरेटिव कोलाईटिस, क्रोहेन डिजीज, गठिया तथा स्कीन डिजीज जैसे शारीरिक एवं मनोकायिक रोगों के शिकार हो जाते हैं। जीवन की वास्तविकता को छिपाना एवं अनदेखा करना मानसिक विकार है जिसके कारण अनेक प्रकार की मानसिक, शारीरिक एवं मनोकायिक बिमारियों का खतरा उत्पन्न हो जाता है। एग्रीमनी मनुष्य को इन नकारात्मक विचारों से छुटकारा दिलाती है। एग्रीमनी के प्रयोग से ऐसे लोग वास्तव में सुख और आनन्द पूर्वक जीवन जीते हैं। वे अपने दुःखों और संवेदनाओं को इससे छिपाने की अपेक्षा उन पर चर्चा करते हैं तथा आवश्यकता होने पर दूसरों से राय मशविरा कर उन्हें दूर करने में उनकी मदद लेते हैं। ये दुःख–सुख जीवन की दोनों स्थितियों को सहज ढ़ंग से लेते हैं और जीवन के अन्धेरे पक्ष और वास्तविकतओं के सही परिप्रेक्ष्य में समझने का प्रयास करने लगते हैं। अतः जीवन के वास्तविक आनन्द का उपभोग करते हैं तथा न केवल बिमारियों से बचते हैं बल्कि यदि बिमारियों हो भी गई हैं तो धीरे–धीरे उनसे भी छुटकारा भी पा लेते हैं।

;2द्ध आस्पन ;ेचमदद्ध च्वचनसने जतमउनसंण

मुख्य लक्षण :– व्यर्थ का डर, एवं चिन्ताएं, जिसका कोई कारण नही।

ज्ञम्ल ̄ल्डच्ब्ध्डैरू. न्द ।दवूद ंमिंतेए ̆ततपमे ंदक ।दगपजपमेण्

भटंहनम नदादवूद मिंतेए वित ीपबी जीमतम बंद इम दव मगचसंदंजपवद वत तमेंवद बंद इम हपअमदण् च्ंजपमदज उंल इम जमततपपिमक व िवउमजीपदह जमततपइसम हवपदह जव ींचचमदण् जीपे अंहनम ंदक नदमगचसंपदंइसम मिंते उंल ींनदज इल दपहीज वत कंलण् ̄नमिमतमते ंतम वजिमद ंतिंपक जव जमसस जीमपतम जतवनइसम जव वजीमतेण्

क्तण् म्कूंतक ठंबीण्

आस्पेन के मरीज बिना किसी कारण व्यर्थ के डर, चिन्ताओं एवं अनहोनी घटना की सम्भावना से ग्रसित रहते हैं। रात दिन भय एवं चिन्ताएँ मन पर छायी रहती है। डर के मारे कांपने लगते हैं जिससे उनका सारा शरीर पसीने से लथपथ हो जाता है। पूछने पर कोई कारण नही बता पाते। अपनी तकलीफ दूसरों को बताने से भी डरते हैं। भूत–प्रेत का डर भी इसी श्रेणी में आता है। रात में बच्चे भूत–प्रेत के डर से अचानक चिल्लाने लगते हैं। उन्हें डरावने सपने आते हैं जिसके कारण पुनः सोने से डरते हैं।

अन्धकार का डर, मृत्यु का डर, अचानक चिन्ता ग्रस्त होना, डर की अनुभूति से रोंगटे खड़े हो जाना, भ्रान्ति तथा अन्धविश्वास की भावना, अत्याधिक कल्पनाशीलता इत्यादि के लक्षण भी इस दवा के मरीज में पाये जाते हैं।

आस्पेन ऐसे मरीजों को उपयुक्त लक्षणों से छुटकारा दिलाती है। भय एवं चिन्ता दूर करती है।

सम्भावित शारीरिक एंव मनोकायिक बिमारियाँ – ऐसे व्यक्ति डर एंव भय के कारण कंपन, नर्वसनेस, अनिद्रा, इमोशनल, डाईरिया इत्यादि रोगों से ग्रसित हो जाते हैं। यदि अनजान भय का इलाज तत्काल कर दिया जाय तो इन रोगों की सम्भावना से बचा जा सकता है।

आस्पेन न केवल अन्जान भय तथा चिन्ताओं से मुक्ति दिलाती है बल्कि इसके कारण होने वाली शारीरिक एवं मनोकायिक चिन्ताओं से भी मुक्ति दिलाती है।

;3द्ध बीच ;ठममबीद्ध थ्ंहने ̄लसअंजपबं

मुख्य लक्षण :– असहिष्णुता, आलोचनात्मक प्रवृति, एंव पूर्णतावादी कामों का निष्पादन श्रेष्ठ तरीके से करने वाले।

ज्ञमल ̄लउचजवउे रू. प्दजवसमतंदज ंदक बतपजपबंस जव वजीमतेए चमतमिबजपवदपेज

ष्थ्वत जीवेम ीव मिमस जीम दममक जव ̀मम उवतम हववक ंदक इमंनजल पद ंसस जींज ̀नततवनदके जीमउण्ष्

क्तण् म्कूंतक ठंबी

ष्त्पजपबंस ंजजपजनकमए ंततवहंअपबम पदजवमतवदंबम बतपजपबप्रपदह ूपजीवनज ंदल नदकमतेजंदकपदह वि जीम अपमू ंदक `पजनंजपवद वि वजीमतेण्

डमबीजीपसक.

`बीममिमित

बीच के मरीज अत्यन्त अनुशासनप्रिय, सौन्दर्यप्रिय तथा प्रत्येक कार्य को सुव्यवस्थित ठंग से सम्पन्न करने में विश्वास करते हैं। ये समय के पाबन्द होते हैं। घर आफिस को सुव्यवस्थित तथा सुन्दर ढगं से रखा जाय इस बात का विशेष ध्यान रखते हैं, साथ ही दूसरों से भी ऐसी ही अपेक्षा रखते हैं। यदि दूसरा कोई अपने कार्यों में लापरवाही करता है तो वे बर्दाश्त नही कर सकते हैं। वास्तव में प्रत्येक व्यक्ति में ऐसे गुणों का होना अच्छा है। ये सकारात्मक गुण हैं। लेकिन यही गुण अतिवादिता की हद तक होते हैं तो इनका नकारात्मक प्रभाव होता है। हर व्यक्ति की अलग–अलग समस्यायें एवं कमियाँ होती है इसलिये सबसे एक जैसी अपेक्षाएं रखना अनुचित एवं प्रकृति के विरूद्ध है। बीच प्रकृति के व्यक्ति अत्यन्त आलोचक, घमण्डी, तथा असहिष्णु होते हैं। दूसरों के विचारों एवं परेशानियों को जाने बिना किसी की भी आलोचना करना उनकी आदत होती है। अनुशासनहीनता को वे किसी भी स्थिति में सहन नही कर सकते, चाहे उसका कुछ भी कारण क्यों नही हो। वे सभी में कमियाँ और बुराईयाँ खोजते हैं। किसी की अच्छाईयाँ उन्हें नजर नहीं आती। परिणामस्वरूप सदैव तनाव ग्रस्त रहते हैं तथा दूसरों को छोटी–छोटी गलतियों के लिये डाँटते रहना, तथा चिड़ाना उनकी आदत होती है। दूसरों की कमी ओर सीमाओं को समझने का प्रयास नहीं करना, दूसरों के विचारों को महत्व नही देकर अपने निर्णय थोंपना, गलतियों और कमियाँ देखना, छोटी–छोटी गलतियों पर क्रोधित होना, परिस्थितियों को समझे बिना सदैव बुरे परिणामें की कल्पना करना इत्यादि कारणों से ऐसे व्यक्ति अकेलेपन के शिकार हो जाते हैं। लोग इनसे दूर भागते हैं।

इस प्रकार के लोग श्रेष्ठता की मनोग्रन्थि `;नचमतपवतपजल बवउचसमगद्ध से ग्रस्त रहते हैं तथा अपने को सदैव सही और दूसरों को गलत समझते हैं।

सम्भावित बिमारीयॉ :– मानसिक हठ ग्राहिता ;तपहपकपजलद्ध के कारण मन तथा शारीरिक अंगों में कठोरता आती है जिसके कारण गठिया एवं जोड़ों के रोगों से पीड़ित होने की सम्भावना रहती है। उच्च कार्यदक्षता एवं कार्यों की निष्पति की स्वंय से तथा दूसरों से अत्यधिक अपेक्षा के कारण सदैव शारीरिक एंव मानसिक थकान से पीड़ित रहते हैं। ऐसे लोग गेस्टिक तथा ड्यूओडेनल अल्सर के शिकार हो जाते हैं।

बीच ऐसे लोगों में सहिष्णुता की भावना विकसित कर दूसरों की कठिनाईयाँ तथा परेशानियॉ समझने लायक बनाती है। दूसरों में कमियाँ के साथ–साथ अच्छाईयों को समझने की शक्ति विकसित कर अकेलेपन से

मुक्ति दिलाने में मदद करती है। नकारात्मक सोच के कारण उत्पन्न शारीरिक एवं मनोकायिक बिमारियाँ भी दूर करती है।

बीच के मरीज परफेक्टनिस्ट स्वभाव के होते हैं। प्रत्येक कार्य की निष्पति श्रेष्ठतम् तरीके से करना उनका मूल स्वभाव होता है। काम के प्रत्येक पहलू का गहराई से अध्ययन करते हैं। उसके निष्पादन के लिये काम के श्रेष्ठ तरीके खोजते हैं, और जब सभी पहलूओं से सन्तुष्ट हो जाते हैं तब काम प्रारम्भ करते हैं। श्रेष्ठतम तरीके से कामों के निष्पादन की भावना के कारण वे काम प्रारम्भ ही नहीं कर पाते या काम करने में इतना विलम्ब हो जाता है कि काम का महत्व ही समाप्त हो जाता है। उनके इस अतिवादी स्वभाव के कारण कभी—कभी उनकी योग्यता को वे स्वयं अपने मन में ही दफन कर लेते हैं। उनका यह गुण ही जीवन में निराशा और असफलता का कारण बन जाता है। बीच इस प्रवृति को नियंत्रण करने में मदद करती है।

;4द्ध सेन्टोरी ;ब्मदजंनतलद्ध ब्मदजंनतपनउ न्उइमससंजनउ

मुख्य लक्षण :— कमजोर इच्छा शक्ति, किसी का विरोध करने में असमर्थ, दूसरों की इच्छा के प्रति समर्पण की भावना, आसानी से दूसरों से प्रभावित

झम्ल्ैल्डच्ज्व्डै रू.ॅमां ूपससमकए नदंइसम जव तमनिेम वत वचचवेमए लपमसकपदह जव वजीमतए मेंपसल पदसिंबदममक ंदक नजपसप्रमक इल वजीमतेण

झपदकए ुनपजमए हमदजसम चमवचसम ूीव ंतम वअमत ंदगपवने जव `मतअम वजीमतेण्जीमल वअमतजांम जीमपत `जतमदहजी पद जीमपत मदकमंअवनतेण

क्तण म्कूंतक ठंबीण

सेन्टोरी टाईप व्यक्ति दयालु, शान्त और सज्जन स्वभाव के होते हैं। इनमें सेवा की भावना गुलामी के हद तक पाई जाती है। वे सदैव दूसरों की सेवा के लिये तैयार रहते हैं, भले ही उन्हें अपना काम भी क्यों न छोड़ना पड़े। ये दूसरों को कभी ना नहीं कह सकते। परिणामस्वरूप लोग इनकी सज्जनता का नाजायज फायदा उठाते हैं और ये शोषण के शिकार हो जाते हैं। ऐसे लोग कमजोर इच्छा शक्ति वाले होते हैं। इनका अपना कोई व्यक्तित्व नही होता, अपने से मजबूत इच्छाशक्ति और व्यक्तित्व वालों से जल्द प्रभावित हो जाते हैं। दूसरों के काम करने की फिक्र में वे अपने महत्वपूर्ण काम छोड़ देते हैं तथा सदैव शारीरिक थकान से पीड़ित रहते हैं। ऐसे लोग स्वयं कभी नेता नहीं बन सकते, लेकिन अच्छे कार्यकर्ता सिद्ध होते हैं।

यद्यपि दूसरों की सेवा करना एक अच्छा गुण है लेकिन अपनी आवश्यकताओं तथा कार्यों की अनदेखी कर दूसरों की सेवा करने की आदत के कारण शोषण के शिकार होना यह नकारात्मक सोच का द्योतक है जो

किसी भी व्यक्ति अथवा समाज के लिये हितकर नहीं कहा जात सकता। ऐसे व्यक्तियों के व्यक्तित्व का विकास नही हो पाता। वे दूसरों की सेवा में ही अपना जीवन व्यर्थ कर देते हैं। कालान्तर में स्वयं भी शारीरिक एवं मनोकायिक रोगों के शिकार हो जाते हैं।

सम्भावित बिमारियाँ :– सेवाभाव के कारण ऐसे लोग अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं की अनदेखा करते हैं जिसके कारण शारीरिक एवं मानसिक थकान से पीड़ित रहते हैं। इसके अतिरिक्त ब्लडप्रेसर, अल्सरेटिव, कोलाईटिस, डायबिटीज, लीवर सम्बन्धी बिमारियाँ भी होने का खतरा रहता है। दूसरे लोगों की सेवा में ये इतने व्यस्त हो जाते हैं कि अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह रहते हैं जिसके कारण मानसिक और शारीरिक थकान से पीड़ित रहते हैं।

सेन्टोरी ऐसे लोगों में सकारात्मक भाव विकसित करने में मदद करती है। दूसरों की सेवा वे अपनी खुशी से करते हैं साथ ही जहाँ सेवा की आवश्यकता होती है वहीं अपनी सेवाएं प्रदान करते हैं। कोई व्यक्ति इनका शोषण नहीं कर सकता। यह रेमिडी उनके स्वतंत्र व्यक्तित्व के विकास में मदद करती है। वे पूर्ण विश्वास के साथ अपना निर्णय स्वयं लेते हैं। जहाँ जरूरी होता है अपने विचार भी व्यक्त करते हैं। अन्य लोग उन्हें अपने विचारों से प्रभावित नहीं कर पाते हैं। वास्तव में सेन्टोरी उन्हें सच्चा और कर्मठ समाज सेवी तथा कार्यकर्ता बनाने में मदद करती है।

सेन्टोरी मानसिक और शारीरिक रूप से बलवर्धक है। किसी लम्बी बिमारी के बाद उत्पन्न कमजोरी, चाहे वह किसी अंग विशेष में क्यों नहीं हो, ठीक हो जाती है। फ्ल्यू, या मिजल्स के ठीक हो जाने के बाद भी खाँसी लम्बे समय तक बनी रहती है। सेन्टोरी शीघ्र खांसी से छुटकारा दिलाती है।

सेन्टोरी व्यक्तित्व के लोग माता–पिता के पूर्ण आज्ञाकारी होते हैं। उनकी हर इच्छा को कर्त्तव्य मानकर उसका पालन करते हैं चाहे वह घरेलू मामला हो या उनके केरीयर के चुनाव का प्रश्न हो। अपने से छोटे भाई–बहनों की कर्तव्य भाव से प्रेरित होकर सेवा करने में जीवन बीता देते हैं। आत्म विश्वास का अभाव एवं कमजोर इच्छा शक्ति के कारण आवश्यक गुणों और योग्यता से सम्पन्न होकर भी अपना अलग रास्ता नही तलाश पाते हैं जिनके कारण उनकी अपनी कोई पहचान नही बन पाती। सामाजिक और आध्यात्मिक जीवन में भी परम्पराओं का पालन निष्ठापूर्वक करते हैं।

दूसरों के लिए सेवा की भावना के कारण स्वयं अपनी इच्छाओं और उदेद्श्यों की बलि चढ़ा देते हैं। उनकी वास्तविक क्षमताओं का विकास नही हो पाता। अत्याधिक काम के बोझ से लदे रहने के कारण शारीरिक और मानसिक थकान और कमजोरी से पीड़ित भी रहते हैं।

;5द्ध सिराटो ;ब्मतंजवद्ध

;ब्मतंजवेजपहउं ूपसस उवजजपंदं द्ध

मुख्य लक्षण :– स्वयं द्वारा लिये गये निर्णय में आत्मविश्वास का अभाव

ज्ञमल ैलउचजवउे रू. ;स्ंबा व िबवदपिकमदबम पद वूद कमबपेपवदेण्द्ध

ष्जीवेम ूीव ींअम दवज `नपिबपमदज बवदपिकमदबम पद जीमउेमसअमे जव उंाम जीमपत वूद कमबपेपवदण् जीमल बवदेजंदजसल `ममा ंकअपबम तिवउ वजीमतेए ंदक ंतम वजिमद उपे हनपकमकण्ष्

क्तण् म्कूंतक ठंबीण्

सिराटो टाईप व्यक्ति समझदार योग्य, एंव अनुभवी होते हैं। उनमें निर्णय लेने की पूर्ण क्षमता होती है लेकिन उन्हें अपने लिये गये निर्णयों में विश्वास नही होता जिसके कारण वे दूसरों की राय से काम करते हैं। परिणामस्वरूप धोखा खाते हैं और बाद में पछताते हैं। इनके व्यक्तित्व का सबसे कमजोर पक्ष उनमें आत्म विश्वास की कमी होना है जिसके कारण स्वयं द्वारा लिये गये सही निर्णय पर दूसरों की सहमति चाहते हैं और यदि दूसरा सहमत नहीं होता तो अपना सही निर्णय बदल कर गलत निर्णय ले लेते हैं और असफलता का सामना करते हैं। ऐसे लोगों में निम्न लिखित कमियाँ पाई जाती हैं :–

;1द्ध अपने निर्णय में अविश्वास, दूसरों से प्रायः राय मांगने और तदानुसार निर्णय लेना।

;2द्ध ऐसे लोगों को ज्ञानार्जन की तीव्र भूख होती है। इनके पास ज्ञान का भण्डार होता है, लेकिन उसका उपयोग नही करते।

;3द्ध दूसरों की राय से काम करने के कारण अपने सही निर्णयों को लागू नहीं कर पाते। दूसरों की सहमति चाहते हैं।

;4द्ध इनके विचार अनिश्चित तथा अस्थिर होते हैं जिसके कारण अपने लिये गये निर्णय से विचलित होते रहते हैं।

;5द्ध ऐसे लोग भोले–भाले–सीदे सादे और मूर्ख होते हैं, निर्णय लेने की क्षमता में अविश्वास के कारण इनका व्यक्तित्व कमजोर होता है।

;6द्ध परम्पराओं और सिद्धान्तों में इनका पूर्ण विश्वास होता है। ये धार्मिक गुरूओं तथा राजनैतिक पार्टियों के सद्धान्तों के पक्के अनुयायी तथा अन्धभक्त होते हैं तथा अपने धर्मगुरूओं, नेताओं की बातों का पूर्ण आस्था के साथ पालन करते हैं।

;7द्ध अपने निर्णय में अविश्वास के कारण एक बिन्दु पर ध्यान केन्द्रित करने की शक्ति कमजोर।

;8द्ध ऐसे लोग जब बिमार पड़ते हैं तो बार बार डाक्टर बदलते रहते हैं।

;9द्ध मानसिक रोगी या बच्चे दूसरों के रहन–सहन, बोल–चाल इत्यादि की नकल करते हैं, क्योकि वे स्वयं कोई निर्णय नही ले पाते।

;10द्ध सही व्यवसाय ओर प्रोफेसन का चुनाव नहीं कर पाते हैं।

अपनी जिन्दगी के महत्वपूर्ण कार्यों पर हम स्वयं जितना सही निर्णय ले सकते है, दूसरे नही ले सकते। जीवन में सफल होने के लिये पूर्ण विश्वास एवं दृढ़ता के साथ निर्णय लिया जाना चाहिये। सिराटो टाईप व्यक्तित्व के व्यक्तियों में यह कमी पाई जाने के कारण वे अपने ज्ञान का उचित उपयोग नही कर पाते हैं।

सम्भावित बिमारियाँ :– ऐसे लोगों में हकलाइट की बिमारी पाई जाती है। बोलने और लिखने में सही शब्दों का उपयोग करने में कठिनाई होती है। स्किन ऐलर्जी, स्किनडिजीज, कार्डिएक न्यूरोसिस इत्यादि बिमारियाँ की भी सम्भावना पाई जाती है।

सिराटो नकारात्मक अवगुणों को सकारात्मक गुणों में बदल कर आत्म विश्वास का संचार करती है जिससे व्यक्ति अपना निर्णय स्वयं लेता है। उसे दूसरों की राय जानने की आवश्यकता महसूस नही होती। उन्हें अपनी योग्यता और बुद्धिमता पर पूर्ण विश्वास होता है।

;6द्ध चेरी प्लम ;बिमततल च्सनउद्ध च्तनदने.ब्मतेंपमितं

मुख्य लक्षण – शारीरिक एंव भावात्मक आवेशों पर नियंत्रण का अभाव, क्रोध तथा आवेग की स्थिति में अशोभनीय हरकतें कर बैठने के कारण स्वयं से भय

ज्ञमल `लउचजवउेरू. थ्मंत वि सवेपदह वदमे उपदकण् थ्मंत वि सवे वि बवदजतवसए नदबवदजतवससमक वनज इतमो वि जमउचमतए `ीवनजपदह वत जीतवूपदह जीपदह पद पिज वि ंदहमतए मिमसे `ीम ूपसस इमबवउम उंकण्

मिंत वि जीम उपदक इमपदह वअमत `जतंपदमकए वि तमेंवद हपअपदह ूलए वि कवपदह मिंतनिस ंदक कतमंकमक जीपदहेए दवज ूपीमक ंदक ादवूद ूतवदहए लमज जीमतम बवउमे जीम जीवनहीज ंदक पउचनसेम जव कव जीमउण्

क्तण् म्कूंतक ठंबीण

चेरी प्लम का मरीज अपने मानसिक, शारीरिक एंव भावात्मक आवेगों पर नियंत्रण नही कर पाता। यह मन की एक खतरनाक अवस्था है। ऐसे लोग स्वयं को तथा दूसरों को किसी भी हद तक नुकसान पहुँचा सकते हैं। परिवार एवं दोस्तों के साथ गाली गलोच तथा मारपीट कर सकते हैं। क्रोधोन्माद में पागलपन जैसी हरकतें कर सकते हैं। सामान की तोड़–फोड़ करना, उठाकर पटक देना, अपना सिर फोड़ लेना, यहां तक हत्या और आत्महत्या भी कर लेते हैं। भावावेश में ये अपनी पत्नी को तलाक दे सकते हैं। बच्चों को जलती आग में फेंक सकते हैं। परीक्षा में असफल होने की

आशंका से विद्यार्थी नदी–तालाब में डूब कर या जहर खाकर आत्म हत्या कर लेते हैं। चेरी प्लम की गम्भीर मानसिक स्थिति में इस तरह की भयानक घटनाएँ घट जाती हैं। ऐसे लोग उन्मादी होते है।

चेरी प्लम के रोगियों में असहनीय पीड़ा शारीरिक एवं मानसिक आवेगों पर नियंत्रण खो देने का डर, क्रोध, तीव्र उतेजना, यौन उत्तेजनाओं पर नियंत्रण का अभाव, खाने पीने की तीव्र लालसा आदि अनेक नकारात्मक अवगुण पाये जाते हैं। वे स्वयं से डरे रहते हैं। उन्हें इस बात की आशंका सदैव बनी रहती है कि मानसिक एवं भावात्मक आवेगों की स्थिति में कहीं कोई शर्मनाक हरकत नहीं कर बैठें। आवेग शान्त होने पर उन्हें अपनी करनी पर शर्म और पछतावा होता है लेकिन यह उनके बस की बात नही होती है। माता–पिता एवं शिक्षक क्रोधोन्माद में बच्चों की निर्ममता पूर्वक पिटाई कर देते हैं, जिससे अंग भंग एंव मृत्यु तक की घटनाओं के समाचार प्रायः सुनने को मिलते हैं।

उपर्युक्त के अतिरिक्त निम्नलिखित बिमारियों में चेरी प्लम अत्यन्त प्रभाव शाली सिद्ध हुई है :–

;1द्ध जब मानसिक आवेग के कारण पागलपन की हद तक मानसिक विकृतियों पैदा हो जाती है।

;2द्ध तीव्र असहनीय दर्द, प्यास, भूख, सिर दर्द, खाने पीने की लालसा।

;3द्ध सेक्स की तीव्र भूख, सेक्सुअल मेनिया, अधेड़ उम्र के व्यक्तियों में संभोग की तीव्र लालसा, हस्तमैथुन की आदत।

;4द्ध माईग्रेन जैसे असहनीय दर्द में मरीज दर्द के कारण आत्महत्या करने की सोचता है। जल जाने के कारण होने वाली तीव्र पीड़ा में यह दर्द से छुटकारा दिलाती है।

;5द्ध मधुमेह के मरीजों में मीठा खाने की, ब्लडप्रेसर तथा हार्ट के मरीजों में नमक खाने की तथा किसी विशेष प्रकार के खाने की तीव्र लालसा से छुटकारा दिलाती है।

;6द्ध शराब, काफी, चाय, सिगरेट तथा नशीली दवाईयों से छुटकारा दिलाने में मदद करती है।

;7द्ध बच्चों को अंगूठा चूसने, बिस्तर पर पेशाब करने की बुरी आदतों से छुटकारा दिलाने में मदद करती है। दरवाजे में अंगुली आ जाने के कारण उत्पन्न तीव्र पीड़ा को शीघ्र कम करती है।

सम्भावित बिमारियाँ :– चेरी प्लम टाईप व्यक्तियों को तीव्र नर्वसनेस, तनाव, शरीर में कड़ापन, नर्वस ब्रेकडाउन, मिर्गी, तीव्र सिर दर्द, ब्लडप्रेशर, नीन्द नही आना, इमोशनल, डाईरिया, हार्ट सम्बन्धी समस्यायें उत्पन्न होने की सम्भावनायें सदैव बनी रहती हैं। चेरी प्लम के सकारात्मक प्रभाव अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं। यह व्यक्ति के भावात्मक एंव मानसिक उद्देश्यों को भान्त कर

विवेक पूर्ण निर्णय लेने में मदद करती है। इच्छा ाक्ति, संकल्प भाक्ति, सहन ाीलता, तथा अपने पर नियंत्रण की क्षमता उत्पन्न होती है।

;7द्ध चेस्ट नट बड ;बैमेज छनज ठनकद्ध

म्बनसने. ीपचचवबेंजंउनउ

मुख्य लक्षणः– पिछले अनुभवों एवं गलतियों से सीखने में असफल

ज्ञम्ल ैल्डच्ज्व्डैरू. ; थ्ंपसनतम जव समंतद तिवउ चेंज उपेजांपे द्ध

> ष्थ्वत जीवेम ूीव कव दवज जांम निसस कअंदजंहम व िवइेमतअंजपवद दक मगचमतपमदबम दक ूीव जांम सवदहमत जपउम जींद वजीमते जव समंतद जीम समेेवदे व िकंपसल सपमिण्ष्
>
> क्तण् म्कूंतक ठंबीण्

ऐसे व्यक्ति लापरवाह और काम से भागने ;म्ेबंचपेज जजपजनकमद्ध की प्रवृति वाले होते हैं। वे अपनी पुरानी गलतियों और अनुभवों से कुछ नही सीखते और बार–बार एक ही गलती दोहराते हैं। इनके सीखने की गति अत्यन्त मन्द होती है। ऐसे लोग मन्द बुद्धि होते हैं।

नकारात्मक चेस्टनट बड व्यक्तित्व की महिलाएं एक ही रंग एवं डिजाईन की साडियॉ बार–बार खरीद कर पैसा बरबाद करती हैं। पुरूष बार–बार शादी करते हैं और सम्बन्ध विच्छेद करते हैं क्योकि पुराने अनुभवों से सीख कर विवेकपूर्ण निर्णय नही लेते। दैनिक जीवन में भूल्लकड़ और लापरवाह होते हैं। नकारात्मक चेस्टनट बड व्यक्तित्व में निम्नलिखित कमियाँ पाई जाती हैं।

(1) एक ही प्रकार की गलतियाँ बार–बार करना।

(2) जीवन में सीखने की गति अत्यन्त धीमी होती है। इसका कारण कार्य में रूचि का अभाव, अनमनस्कता, जल्दबाजी या किसी चीज को ध्यानपूर्वक नही देखना, भूल्लकड़पन इत्यादि कुछ भी हो सकता हैं।

(3) घटनाओं तथा परिस्थितियों से कुछ भी नही सीखते, न उन पर गम्भीरता पूर्वक पुनःविचार करते हैं।

(4) अप्रिय अनुभवों तथा घटनाओं को शीघ्र भूल जाना चाहते हैं।

(5) पुराने व्यवसाय, उद्योग में सुधार लाने की अपेक्षा नया प्रारम्भ करना चाहते हैं।

(6) दूसरों के अनुभवों से भी कुछ सीखना नहीं चाहते।

(7) बिना किसी कारण के बार–बार बिमार होते रहते हैं।

बच्चे पढ़ने से भागते है। जब भी पढ़ने बैठते हैं, पेट–दर्द या सिरदर्द का बहाना करते हैं। उनके पढ़ने और सीखने की गति धीमी होती है। वे मन्द बुद्धि तथा मानसिक रूप से कमजोर होते हैं। उनकी स्मरण शक्ति कमजोर होती है।

सम्भावित बिमारियाँ :– ऐसे लोग बेचैन और अशान्त होते हैं। कालान्तर में मोटापा, पेप्टिक अल्सर, मधुमेह, अतिशय भूख, या भूख की कमी, गेस्टि आदि के शिकार हो जाते हैं।

चेस्टनट बड उपयुक्त नकारात्मक सोच से मुक्ति दिलाती है। यह पुरानी गलतियों एवं अनुभवों से सीखने में सहायता करती है, जिससे एक ही गलती बार–बार होने की सम्भावना नहीं रहती। ऐसा व्यक्ति कोई भी काम ध्यान पूर्वक करता है। मानसिक सक्रियता तथा स्मरण शक्ति बढ़ाती है। बच्चों का पढ़ाई में मन लगने लगता है। काम टालने की प्रवृति से छुटकारा मिलता है।

;8द्ध चिकोरी ;बैपबवतलद्ध ब्पबीमतपनउ पदजलइने

मुख्य लक्षण :– अधिकार जमाने, अत्यधिक संरक्षण तथा अनावश्यक हस्तक्षेप की प्रवृति। सभी से पूर्ण सहयोग की अपेक्षा, स्वार्थी एवं स्वकेन्द्रित।

झम्ल ैल्डच्ज्व्डैरू. च्वेमेपअम ंजजपजनकम वअमत चतवजमबजपअमए मगबमेपअमसल पदजमतमितपदहए डंदनचनसंजपदहए क्मउंदकपदह निसस ेनचचवतज तिवउ जीवेम ंतवनदकण

भ जीवेम ीव ंतम अमतल उपदकनिस व िजीम दममके व िवजीमतए जीमल जमदक जव इम वअमतनिसस व िबंतम वित बीपसकतमदए तमसंजपअमे तिपमदकेए ेंूले पिदकपदह ेवउमजीपदह जींज ीवनसक इम चनज तपहीजण जीमल ंतम बवदजपदनंससल बवततमबजपदह ूींज जीमल बवदेपकमत ूतवदहए ंदक मदरवलपदह कवपदह ेवण जीमल कमेपदम जींज जीवेम वित ूीवउ जीमल बंतम ीवनसक इम दमंत जव जीमउण

क्तण म्कूंतक ठंबीण

निःस्वार्थ प्रेम और त्याग जहॉ मनुष्य को महान् बनाता है वही स्वार्थ की भावना से किया गया प्रेम अनेक मानसिक एवं शारीरिक रोगों को जन्म देता है। चिकोरी व्यक्तित्व वाले लोगों के मन में अथाह प्रेम और त्याग की भावना होती है। वे अपने बच्चों, दोस्तों, और सगे सम्बन्धियों की प्रत्येक छोटी–बड़ी आवश्यकताओं का ध्यान रखते हैं। सदैव इस बात की कोशिश करते हैं कि उनकी सुख सुविधा की प्रत्येक वस्तु यथा स्थान पर हो ताकि उनको कोई कठिनाई न हो। वे छोटी–छोटी गलतियों को भी शीघ्र सुधारने का प्रयास करते हैं। प्रेम त्याग, ओर सेवा करके उन्हें अत्यन्त खुशी मिलती है लेकिन उनकी प्रेम सेवा और त्याग की भावना निःस्वार्थ नहीं होती। वे चाहते हैं कि उनकी सेवा के बदले वे लोग सदैव उनका ध्यान रखें। उनके पास रहें तथा आवश्यकता पड़ने पर उनको भी सेवा ओर त्याग का प्रत्तिउतर मिले।

ऐसे लोग अत्यन्त दृढ़ इच्छा शक्ति वाले, आलोचक, हस्तक्षेप करने तथा दोष निकालने की प्रवृति से ग्रसित रहते हैं। ये आत्म केन्द्रित एवं लोभी होते हैं। प्रत्येक कार्य के पीछे उनकी स्वार्थ की भावना होती है। अकेले नही रहना चाहते। सदैव किसी का साथ चाहते हैं तथा अपेक्षा करते हैं कि जिस प्रकार उन्होंने अपने बच्चों एंव दोस्तों के लिए छोटी से छोटी सुख सुविधा का ख्यान रखा, वे लोग भी ऐसा ही करें। इनमें अधिनायकवादी प्रवृति होती है। वे अपने बच्चों को अपनी इच्छा के अनुरूप चलाना चाहते हैं। यदि बच्चे उनकी इच्छा के विपरीत कार्य करते हैं तो शीघ्र नाराज हो जाते हैं। अपने बच्चों का ध्यान आकृष्ट करने तथा उनका प्यार पाने के लिये बिमारी का बहाना भी बनाते हैं।

नकारात्मक चिकोरी व्यक्तित्व की बुराईयाँ के शिकार भारतीय माता–पिता, पति–पत्नी, भाई–बहिन, इत्यादि अधिक पाये जाते हैं। संयुक्त परिवार में विशेष रूप से माता–पिता तथा पति–पत्नी अथाह प्यार लुटाते हैं तथा एक दूसरे के लिये कोई भी त्याग करने के लिये तैयार रहते हैं। लेकिन उनका प्रेम और त्याग निःस्वार्थ नही होता। उनकी अपेक्षा होती है कि बदले में उनकी इच्छा का आदर हो तथा प्यार और त्याग के बदले उन्हें भी प्रतिकार में उतना ही या उससे अधिक प्यार मिले। परिणामस्वरूप उनमें स्वार्थ और ईर्ष्या की भावनायें पनपती है। माँ बेटों की शादी के बाद भी अपेक्षा रखती है कि बेटा बहू की अपेक्षा उसकी आज्ञा का अक्षरशः पालन करे तथा उसका ध्यान रखें। पत्नी भी पति से यह अपेक्षा रखती है कि वह माता–पिता की अपेक्षा उसका अधिक ध्यान रखे। यही स्वार्थ की भावना आज अधिकांश परिवारों में इर्ष्या, द्वेष, दुश्मनी और झगड़े का कारण बनती है। जिसके कारण संयुक्त परिवार टूट रहे हैं। चेकोरी इस प्रकार के नकारात्मक सोच को दूर करती है।

सकारात्मक चिकोरी व्यक्तित्व के लोग निःस्वार्थ भाव से प्रेम, सेवा और त्याग करते है। बदले में उनको कोई अपेक्षा नहीं रहती। वे उसके बदले में अपनी प्रशंसा या नाम के भूखे नहीं होते हैं। वे अत्यन्त दयालु तथा दूसरों की आवश्यकताओं के प्रति अत्यन्त संवेदनशील होते हैं और आवश्यकता होने पर हर तरह की सेवा और त्याग करने के लिये तैयार रहते है। इससे उनको अत्यन्त सन्तोष एंव सुख मिलता है।

नकारात्मक चिकोरी व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों की अन्य विशेषताएं निम्नलिखित हैं :

(1) ऐसे व्यक्ति अहंकारी स्वार्थी, अधिनायकवादी प्रवृति के होते हैं तथा दूसरों से अधिक अपेक्षाएँ रखते हैं।

(2) पारिवारिक सदस्यों तथा मित्रों की आवश्यकताओं का सदैव ध्यान रखते हैं तथा नियम के पक्के होते हैं।

(3) दूसरों की टीका टिप्पणी, आलोचना तथा उनके कार्यों मे सुधार करने में उन्हें आनन्द आता है।

(4) अकेले नही रहना चाहते, कहीं अकेले नहीं जाना चाहते। सदैव परिवारिक सदस्यों एवं मित्रों से घिरे रहना चाहते हैं। कहीं जाने में दूसरे का साथ चाहते हैं।

(5) उनका प्यार स्वार्थी और शर्तों पर होता है।

(6) उनमें भावात्मक रूप से ब्लेकमेल करने की आदत, छोटी–छोटी बातों पर रोने की आदत होती है। वे रोकर अपनी बात मनवाना चाहते हैं।

(7) उनकी इच्छा तथा आज्ञा के अनुरूप काम नहीं होने पर क्रोधित होने और रोने लगते है।

(8) ऐसी औरतें शक्तिशाली माँ होती हैं जो अपने पूरे परिवार पर अपना अकुंश रखती हैं। परिवार से भावात्मक लगाव रखती हैं।

(9) होम सिकनेस, लड़ाकू स्वभाव, सहानुभूति तथा प्रशंसा की तीव्र लालसा, वस्तुओं तथा व्यक्तियों से अत्यधिक लगाव।

(10) बच्चे सदैव अपनी ओर ध्यान आकृष्ट कराने की कोशिश करते हैं। अपने खिलौने दूसरे बच्चों को देना नहीं चाहते। स्कूल जाने से बचने के लिये बिमारी का बहाना बनाते हैं।

(11) कभी सन्तुष्ट नहीं होने की प्रवृति। अधिक से अधिक पाने की लालसा मानसिक तनाव और अशान्ति का कारण होती है। अनावश्यक वस्तुओं के संग्रह की प्रवृति।

(12) मामूली सा कष्ट और बिमारी सहन नहीं कर पाते इसलिये बिमारी और कष्टों को बढ़ा चढ़ा कर बताने की आदत होती है। ऐसा अपनी तरफ ध्यान आकृष्ट करने के लिये भी करते हैं।

(13) छोटे –छोटे कार्यों के लिये भी दूसरों पर निर्भर। यहाँ तक कि दवा भी स्वयं लेना नही चाहते।

सम्भावित बिमारियाँ :– लम्बे समय तक नकारात्मक सोच रहने पर चिकोरी व्यक्तित्व के लोगों के कब्ज, लीवर तथा गॉलब्लडर की समस्याएँ, सोफ्ट टिशु रूमेटिज्म, तथा रूमिटॉइड अर्थराईटिस, दमा, भूख की कमी, गेस्टिक तथा ड्यूडेनल अल्सर इत्यादि बिमारियॉ होने की सम्भावना रहती है।

चिकोरी उपयुक्त नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदलने में मदद करती है।

;9द्ध क्लेमेटिस ; ब्सम्उंजपेद्ध ब्सम्उंजपे अपजंसइं

मुख्य लक्षण :— स्वपन दृष्टा, वर्तमान में रूचि का अभाव, अपने आस पास क्या हो रहा है उसके प्रति बफिक्र।

झम्ल ैल्डच्ज्ब्ड़ै रू. क्तमंउपदमेए संबा व िपदजमतमेजपद चतमेमदजए सपजजसम ंजजमदजपवद वित ूींज पे हवपदह वद ंतवनदक ापउण

ष जीवेम ूीव ंतम कतमंउलए कतवूेलए दवज निससल ूंम दव हतमंज पदजमतमेज पद सपमिण फनपमज चमवचसम दवज तमंससल ींचचल पद जीमपत चतमेमदज बपतबनउेजंदबमेण स्पअपदह उवतम पद जीम निजनतम जींद पद जीम चतमेमदजण स्पअपदह पद ीवचमे व िींचचपमत जपउमेए ूीमद जीमपत पकमें उंल बवउम जतनमण्ष

क्तण् म्कूंतक ठंबीण

क्लेमेटिस के मरीज वर्तमान में न जीकर भविष्य की सुखद कल्पनाओं में जीते हैं। ये सदा उंघते रहते हैं। शान्त प्रकृति के होते हैं लेकिन वास्तव में वर्तमान परिस्थितियों से खुश नही रहते। वर्तमान की अपेक्षा भविष्य में अधिक जीते हैं और सदैव सुखद भविष्य की कल्पना कर ख्यालीपुलाव पकाते रहते हैं। वास्तव में उनका सुखद भविष्य कभी नहीं आता क्योंकि वे मात्र कल्पनाएं करते हैं और योजनाएं बनाते हैं लेकिन उनको धरातल पर उतारने के लिये कोई प्रयास नही करते हैं। बिमारी में ये ठीक होने के लिये अपने ईलाज पर कोई ध्यान नही देते न ही अपने रहन—सहन, परिवेश पर ही विशेष ध्यान देते हैं। भविष्य में अपने प्रिय से मिलने की आस में आत्महत्या तक कर सकते हैं।

बेहोशी, कोमा तथा सिर में चक्कर आने पर मनुष्य का वर्तमान से सम्बन्ध टूट जाता है। इसलिये वैसे मरीजों के लिये क्लेमेटिस लाभदायक होती है।

क्लेमेटिस के मरीज अपनी कल्पनाओं में खोये रहते हैं इसलिये सड़क दुर्घटनाओं के शिकार हो जाते हैं। उनमें सुनने और देखने की शक्ति उनकी कल्पनाशीलता के कारण कम होती है। किसी काम पर उनका ध्यान केन्द्रित नहीं हो पाता।

दिवा स्वप्न में रहने के कारण पढ़ाई लिखाई में मन नही लगाते, यद्यपि वे मानसिक रूप से कमजोर नही होते। किसी भी चीज के बारे में विशेष ज्ञान प्राप्त करने की जिज्ञासा का उनमें अभाव पाया जाता है। ऐसे लोग स्वयं अपने परिवार और समाज पर बोझ होते हैं।

सम्भावित बिमारियाँ :— नकारात्मक क्लेमेटिस सेाच के लोग प्रायः दुर्घटनाओं के शिकार हो जाते हैं। मन का शरीर पर नियंत्रण कम रहने के कारण हाथ से वस्तुएँ गिरा देते हैं। ये अवसादग्रस्तता, मानसिक एवं शारीरिक आलस्य अधिक थकान के कारण बेहोशी, चक्कर, कब्ज आदि से पीड़ित रहते हैं।

क्लेमेटिस नकारात्मक प्रभावों को दूर कर वर्तमान में रूचि, उत्साह एवं प्रोत्साहन का संचार करती है और उनका वर्तमान आनन्दमय बनाती है। जीवन में वे उच्च उद्देश्यों की प्राप्ति के लिये लग्न से काम करते हैं। सकारात्मक क्लेमेटिस सोच वाले व्यक्ति एक अच्छे कलाकार सफल लेखक,

फेशन डिजाईनर, डॉक्टर और वैज्ञानिक बनते हैं जो अपने कार्यों को अत्यन्त लग्न और मेहनत से पूरा करते हैं। उनका अपने विचारों पर पूर्ण नियंत्रण होता है।

;10द्ध क्रेब एपल ;ब्तंइ ।चचसमद्ध डंसने च्नउपसं

मुख्य लक्षण :— मन में स्वयं की कमजोर छवि, मन और शरीर के प्रति मलिनता की भावना, घृणा की भावना छोटी—छोटी बातों की गहराई में जाना और उनके प्रति अधिक संवेदनशील। महत्वपूर्ण पहलूओं की अनदेखी, अनावश्यक हंसी—मजाक करना।

झम्ल् ैल्डच्ज्व्डै रू. च्ववत `मसा पउंहमए `मदेम व िनदबसमंद सपदमे `मसकिपेहनेजए हमज `जनबा पदकमजंपसेए ीलचमत `मदेपजपअम जव जतपसिमेए हपअमे उवतम पउचवतजंदबम जव जतपसिमे जींद जव पउचवतजंदज जीपदहेए जवव उनेज हमेजपदहण संदहीपदह वअमत जतपसिमे पउउवकमतंजपवद पद ंबजेण

षजीम तमउमकल ूपबी ीमसचे ने हमज तपक व िंदलजीपदह ूम कवदवज सपाम मपजीमत पद वनत उपदक वत वनत इवकलण्ष

क्तण म्कूंतक ठंबीण

क्रेब एपल हमारे मन और शरीर से अप्रियता और मलिनता की भावना दूर करती है। जब मन और शरीर में कोई झूठा एहसास हो तथा उससे तत्काल छुटकारा जाने की तीव्र भावना हो, जैसे गन्दगी एव मलिनता की भावना, गले में कुछ अटकने की भावना, शरीर में चिंटियाँ रेंगने का एहसास, दर्द के कारण शरीर के किसी अंग को काटकर अलग कर देने की भावना से क्रेब एपल छुटकारा दिलाती है।

बहुत से लोगों में किटाणुओं के संक्रमण एंव अस्वच्छता की भावना इतनी तीव्र होती है कि वे बार—बार हाथ धोते हैं, नहाते हैं, यहाँ तक लकड़ियाँ भी धोकर जलाते है। क्रेब एपल इस प्रकार की मानसिक स्थिति से छुटकारा दिलाती है।

जब चेहरे पर मुँहासे ;च्पउचसमेद्ध दाग, धब्बे, फोड़े—फुन्सी, शारीरिक कुरूपता के कारण हीन भावना के शिकार हो जाते हैं, मन में स्वयं के प्रति गन्दगी और मलिनता का भाव पैदा होकर उदासीनता घर कर जाती है, तब क्रेब—एपल ऐसी स्थिति से छुटकारा दिलाती है।

किसी के कटु वचन, अमानवीय व्यवहार, या अप्रिय घटना के कारण मन में मलिनता, घृणा और द्वेष की भावना बैठ जाती है अथवा दूसरे के प्रति स्वयं द्वारा किये गये अमानवीय व्यवहार के कारण मलिनता के भाव पैदा हो जाते हैं। दोनों ही स्थितियों में क्रेब एपल फायदेमन्द है।

शारीरिक रूप से किसी अंग मं तेज असहनीय दर्द, दाँत दर्द इत्यादि से छुटकारा पाने की तीव्र इच्छा, पेट में गैस के कारण उत्पन्न भारीपन से मुक्त होने की भावना से क्रेब एपल मुक्ति दिलाती है।

बहुत से लोगों में मल, पेशाब, उल्टी इत्यादि के लिये तीव्र घृणा की भावना होती है। घृणा की भावना के कारण पत्नी सेक्स सुख का भोग नहीं करना चाहती। माँ बेटे को दूध नहीं पिलाती। उसके गन्दे कपड़े साफ नही करना चाहती, दुर्गन्ध के प्रति अत्यधिक संवेदनशील होती है। ऐसी भावना से क्रेब एपल छुटकारा दिलाती है।

मनुष्य शराब, जर्दा, तम्बाकु तथा नशीली दवाओं के सेवन जैसी बुरी आदतों का शिकार हो जाय, जिनसे वह स्वयं घृणा करता है और इन आदतों से छुटकारा पाना चाहता है। तब क्रेब एपल इन आदतों से छुटकारा दिलाने में सहायक होती है।

क्रेब एपल के मरीज किसी भी काम के छोटे से छोटे पहलू पर भी इतनी गम्भीरता से विचार करने लग जाते हैं कि महत्वपूर्ण बातें भूल जाते हैं और छोटे मोटे विवरणों पर ध्यान केन्द्रित करने में ही पूर्णतः थक जाते हैं।

केन्सर रोग से ग्रसित लड़की जिसके चेहरे पर मुँहासे और दाग धब्बे हैं, वह केन्सर के इलाज की अपेक्षा चेहरे के दाग धब्बों से अधिक परेशान होकर पहले उनके इलाज के लिये डाक्टर से अनुरोध करती है। तब क्रेब एपल उसके लिये उपयुक्त इलाज है।

क्रेब एपल रेमिडिज के मरीजों की कुछ अन्य विशेषताएँ निम्न लिखित हैः–

(1) मानसिक शारीरिक एव आत्मिक स्तर पर सफाई को आवश्यकता से अधिक महत्व देना।

(2) अपने नकारात्मक सोच तथा अहंकार भरे व्यवहार के कारण दूसरे को अपमानित कर आत्मग्लानि महसूस करना। अपने स्वभाव के प्रतिकूल कार्य करने पर आत्मभर्त्सना करना।

(3) घर के रख रखाव में निपुण। प्रत्येक वस्तु का प्रदर्शन पाण्डित्य पूर्ण एवं सटीक रखते हैं। घर की प्रत्येक वस्तु साफ सुथरा रखते हैं। सार्वजनिक एवं निजि जीवन में अव्यवस्था के प्रति अत्यन्त संवेदनशील।

(4) चर्म रोग, मस्से, दाग, धब्बे, हाथ पैर में पसीना इत्यादि से स्वयं में घृणा की भावना के शिकार हो जाते हैं। गन्दगी, कीड़े–मकोड़े तथा हानिकारक किटाणुओं से चिन्तित एवं परेशान रहते हैं।

(5) हथेलियों और पैर के तलवों मे अत्यधिक पसीना आना।

(6) चेहरे पर दाने निकलना, किसी भी अंग में तीव्र दर्द की अनुभूति होना, बून्द–बून्द पेशाब आना, आँख में बालू गिर जाने की अनुभूति, गला सूखना, गल्ले की खरखराहट जैसी बिमारियों को क्रेब एपल दूर करती है।

(7) घर के कामों को जब तक व्यवस्थित नहीं कर लेती चैन नही आता, रात में नीन्द नहीं आती।

(8) अन्य औषधियों का दुष्प्रभाव दूर करती है तथा किटाणुओं के सक्रमण का डर दूर करती है।

नकारात्मक क्रेब एपल व्यक्तित्व के लोगों में निम्नलिखित बिमारियाँ पाई जाती है।

सम्भावित बिमारियाँ :– आन्तरिक घृणा एवं रूचि के कारण जी मिचलाना, उल्टी होना, अतिसार, खाने के प्रति वितृष्णा, आदि।

स्किन एलर्जी, स्किन डीजीज, जैसे शीतः पित्त, एक्जिमा, ल्युकोडरमा इत्यादि बिमारियॉ से पीड़ित रहते हैं। शरीर में दुर्गन्ध तथा पसीना आता है।

क्रेब एपल उपयुक्त नकारात्मक सोच को दूर कर सम्भावित बिमारियों से बचाती है। मानसिक तथा शारीरिक असुचिता तथा कुरूपता के एहसास को दूर कर आत्मसम्मान की भावन पैदा करती है। अपने प्रति मन में उत्पन्न वितृष्णा की भावना दूर होती है जिससे स्वयं में सहज अनुभव होता है।

क्रेब–एपल के बाहरी तथा भीतरी दोनों प्रयोग किये जा सकते हैं। स्किन डीजीज तथा फोड़े–फुन्सी पर इसकी क्रीम लगाई जाती है अथवा 8–10 बून्द पानी में डालकर स्नान किया जाना चाहिये।

;11द्ध एल्म ;म्सउद्ध न्सउने चतवबमतं

मुख्य लक्षण :– योग्य और दायित्वों के भार से दबे योग्य एवं बलवान व्यक्तियों के जीवन में कमजोरी के क्षण।

ज्ञम्ल ैल्डच्ज्व्डै रू. ज्मतउचवतंतल मिमसपदह वि पदंकमुनंबलए वअमत ्रीमसउमक इल तमेचवदेपइपसपजपमेण्

उत्तर दायित्व पूर्ण उच्च पदों पर बैठे योग्य निष्ठावान तथा सक्षम व्यक्ति के जीवन में जब कमजोरी के क्षण आते हैं तो वह अपना आत्मविश्वास खोकर निराश होने लगता है। ऐसी स्थिति में एल्म उनमें आत्मविश्वास पैदा कर उनकी निराशा दूर करने के लिये महत्वपूर्ण रेमिडी है।

सरकार की बागडोर सम्भालने वाले उच्च पदों पर पदस्थापित मंत्री एवं अधिकारी , प्रसिद्ध वैज्ञानिक, सफल डाक्टर, उद्योगपति, मैनेजर, मुख्य प्रबन्धक आदि पदों पर काम करने वाले ऐसे लोग जिन पर हजारों लोगों की सुरक्षा, तथा रोजी–रोटी का दायित्व होता है तथा उन्हें एक साथ अनेक तरह के उतरदायित्व पूर्ण काम सम्भालने होते हैं। ऐसे लोगों के जीवन में कभी–कभी ऐसे क्षण भी आते हैं, जब वे अपने आपको कमजोर, थके हुए निराश महसूस करने लगते हैं। तब उनका मन उदासी और निराशा से भर

जाता है। वे अपने उत्तरदायित्वों का निर्वाहन करने में असमर्थ पाते हैं। वे मन और शरीर से अपने को थका हुआ महसूस करते हैं लेकिन यह स्थित थोड़ी देर के लिये ही होती है। एल्म इस मनःस्थिति से छुटकारा दिलाकर आत्म विश्वास का संचार करती है। यद्यपि अत्यधिक कार्य भार के कारण उत्पन्न मानसिक एव शारीरिक थकान के कारण उच्च पदस्थ लोगों को अपनी योग्यता में शंका होने लगती है लेकिन आन्तरिक आत्मविश्वास बना रहता है। इसलिये ऐसी स्थिति क्षणिक होती है और शीघ्र ही वे उससे उबर जाते हैं। एल्म ऐसी स्थिति से छुटकारा पाने में मदद करती है।

एल्म के महत्वपूर्ण लक्षण निम्नवत् हैः

(1) अचानक कार्य बोझ से दबा हुआ महसूस करना। ऐसा महसूस करना कि उनका उत्तरदायित्व बढ़ता जा रहा है।

(2) ऐसा अनुभव करना कि उनमें अपने उत्तरदायित्वों को निभाने और सभी आवश्यक कार्यों के सम्पादन की शक्ति नही हैं।

(3) ऐसे लोग उच्च चरित्रवान् आत्मविश्वासी तथा निष्ठावान होते हैं। लेकिन उनके जीवन में भी कभी–कभी कमजोरी के ऐसे क्षण आते हैं जब उनका आत्म विश्वास डगमगा जाता है। कार्यों को सर्वोतम ढंग से करने की उनकी प्रवृति के कारण उनकी ऐसी मानसिकता होती है।

(4) क्षमता तथा योग्यता में क्षणिक शंका किसी खास कार्य को सम्पादन करने के लिये ही होती है, जब वे अनुभव करते हैं कि बहुत हो गया अब और अधिक करना सम्भव नही।

(5) ऐसे व्यक्ति अपने संस्थान की रीढ़ होते हैं तथा अपनी जिम्मेदारी से पल्ला नही झाड़ सकते हैं। एक साथ कई कार्य एवं दायित्व हाथ में ले लेते हैं लेकिन प्रयास के बावजूद भी किसी कार्य में असफल होने पर निराश हो जाते हैं।

सम्भावित बिमारियों :– नकारात्मक इल्म सोच के व्यक्ति निराशा, शारीरिक, मानसिक एंव भावात्मक थकान , तनाव, नींद में बाधा, कब्ज, सिरदर्द, अल्सर, मधुमेह, श्वास में कठिनाई इत्यादि कायिक एवं मनोकायिक रोग होने की सम्भावना रहती है।

एल्म रेमिडिज उपयुक्त नकारात्मक सोच से छुटकारा दिलाकर सहज व्यक्तित्व बहाल करती है। कार्य क्षमता तथा आत्मविश्वास पैदा करती है। समस्याओं को सही परिप्रेक्ष्य में देखने एवं सहज ढंग से समाधान करने की आदत, विकसित होती है। अपनी जिम्मेदारियों निभाने के साथ–साथ वे व्यक्तिगत आवश्यकताओं पर भी ध्यान देते हैं।

;12द्ध जेन्सियन ;ळमदजपंदद्ध ळमदजपंदं 'उंतमससं

मुख्य लक्षण :— छोटी—छोटी असफलताओं से हताश, उदास एवं निराश।

झम्ल ैल्डच्च्डै रू. ; क्पेबवनतंहमउमदज ंदक क्मेचमदकमदबलद्ध

ष जीवेम ूीव ंतम मेंपसल कपेबवनतंहमकण जीमल उंल इम चतवहतमेपदह ूमसस पद पससदमे पद जीम ंपिते व िजीमपत कंपसल सपमिए इनज ंदल `उंसस कमसंल वत ीपदकतंदबम जव चतवहतमे बंनेमे कवनइज ंदक `ववद कपेीमंतजमदे जीमउण

क्तण म्कूंतक ठंबीण

जेन्सियन दृढ़ इच्छाशक्ति का अभाव, कठिनाईयों एंव बाधाओं से उत्पन्न होने वाली हताशा एवं निराशा की भावना को दूर करती है। यह कार्य करने की क्षमता में आस्था और विश्वास के अभाव को दूर करती है तथा काम करने की शक्ति बढ़ाने में मदद करती है। परीक्षा एवं इन्टरव्यू में असफल होने, नोकरी खो देने, व्यवसाय में असफल होने जैसी घटनाओं से उत्पन्न, निराशा के कारण मनुष्य के मन में अपनी योग्यता के प्रति शंका पैदा हो जाती है जिससे कार्य की प्रारम्भिक अवस्था में ही उनका कार्य की सफलता के प्रति विश्वास डग—मगा जाता है जिसके कारण काम करना नहीं चाहते। मरीज को डाक्टर की दवा से फायदा होने के बावजूद भी सुधार की गति धीमी होने से उत्पन्न निराशा, बच्चे चलना सीखने के क्रम में गिर जाने पर पुनः चलना नही चाहते, स्कूल में पढाई में पिछड़ जाने के कारण विद्यार्थी स्कूल नहीं जाना चाहते। इन सब प्रवृतियों का मुख्य कारण दृढ़ता का अभाव एवं निराशा की प्रवृति होती है। जेन्सियन ऐसे लोगों में आशा और उत्साह का संचार करती है जिससे छोटी—छोटी बाधाओं का सफलता पूर्वक सामना करने में समर्थ हो जाते हैं।

जेन्सियन आसानी से निराश होकर हार मान लेने वाले लोगों में आशा ओर विश्वास का संचार करती है जिससे वे जिन्दगी में आने वाली छोटी—बड़ी चुनौतियों का सामना सहज ढ़ग से कर लेते हैं। सकारात्मक जेन्सियन का व्यक्ति यह सोचता है कि मुझे सफल होना है और मैं सफल होकर रहूँगा।

जिन लोगों में रचनात्मक शक्ति का अभाव होता है वे अपने विचार प्रकट करने में हिचकिचाते हैं। इनका स्पष्ट लक्ष्य नहीं होता है, कार्य करने की प्रेरणा का अभाव होता है, सदैव कार्यों की सफलता में शंका से ग्रस्त रहते हैं, मानसिक असुरक्षा की भावना रहती है तथा स्वयं में आस्था कम रहती है। ऐसे लोगों के लिये जेन्सियन वरदान सिद्ध हो सकती है।

सम्भावित बिमारियाँ :— मन और भावनाओं का विश्वास पूर्वक प्रदर्शन नहीं कर पाते। शारीरिक शक्ति तथा उत्साह में कमी, शंका तथा निराशावादी प्रवृति, भूख की कमी, नींद की कमी, नर्वसनेस के कारण श्वास सम्बन्धी कठिनाईयाँ आदि रोगों की सम्भावना बनी रहती है।

;13द्ध गोर्स ;ळवतेमद्ध न्सग मनतवचंमने

मुंख्य लक्षण :– पूर्ण निराशा एवं उदासी

ड्डम्ल्ैल्डच्ज्व्डै रू. ; भ्वचमसमेदमेए क्मेचंपतद्ध

ष्टमतल हतमंज ीवचमसमेदमेए जीमल ींअम हपअमद नच इमसपमि जींज उवतम बंद इम कवदम वित जीमउण ळवंतेम चमवचसम सववा` पि जीमल दममकमक `नदीपदम पद जीमपत सपअमे जव कतपअम जीम बसवनके ूलण

क्तण म्कूंतक ठंबीण

जब किसी मनुष्य का विश्वास किसी दवा, इलाज, किसी मनुष्य, या किसी धर्म से उठ जाय तथा वह घोर निराशा का शिकार हो जाय तो गोर्स ऐसे लोगों के जीवन में आशा का संचार करती है।

जब कोई मरीज ईलाज कराते–कराते थक जाय और सारे डॉक्टर भी यह मान ले कि बिमारी का ईलाज सम्भव नही है ओर मरीज को बिमारी के साथ जीना सीख लेना चाहिये, ऐसी स्थिति में मरीज पूर्ण रूप से निराश और हताश हो जाता है। यद्यपि वह परिवारजनों और मित्रों के कहने पर उनकी खुशी के लिये डॉक्टर को दिखाने के लिये तैयार हो जाता है और डाक्टर के सामने भी अपनी घोर निराशा प्रगट करते हुए कहता है, "डॉक्टर साहब मैं जानता हूँ मेरे रोग का कोई ईलाज नहीं है फिर भी परिवार एवं मित्रों का मन रखने के लिये आपके पास आ गया हूँ। मेरे रोग का ईलाज तो है नहीं यह तो मेरी जान के साथ ही जायेगा। मरीज के शब्द उसके मन में व्याप्त घोर निराशा और हताशा की भावना प्रदर्शित करते हैं। ऐसे मरीजों में जब तक ईलाज के प्रति विश्वास पैदा नही किया जायेगाा उनका ईलाज सम्भव नहीं हो सकता है। रोग से मुक्त हो जाने के लिये मरीज में विश्वास और इच्छा शक्ति होना अति आवश्यक है।

गोर्स ऐसे मरीजों में आशा का संचार कर उम्मीद की किरण पैदा करती है साथ ही शारीरिक रोगों से मुक्ति दिलाती है। गोर्स के मरीज की आखों की चमक गायब हो जाती है। चेहरा मुरझा हुआ तथा आखों के आस–पास श्याह घेरा तथा चेहरे का रंग फीका हो जाता है। जब दवाईयाँ से कुछ दिनों तक आराम होने के बाद ईलाज की प्रगति रूक जाती है तो गोर्स देने से पुनः सुधार प्रारम्भ हो जाता है।

बिमारी के अतिरिक्त जिन्दगी के संघर्ष के क्रम में ऐसे अवसर आते हैं जब मनुष्य को बार–बार असफलता का सामना करना पड़ता है और कहीं से आशा की किरण नजर नही आती। जब वह हार–थक कर बैठ जाता है और प्रयास करने की भी नहीं सोचता तब गोर्स ऐसे लोगों में उत्साह का संचार करती है।

जब मनुष्य के भावी सुखद जीवन की सारी आशाएँ समाप्त हो जाती है तो वह जीवन में अनिश्चितता, निराशा तथा उद्देश्यहीनता का

शिकार हो जाता है। उसका भाग्य और भगवान से विश्वास उठ जाता है। जीवन प्रेरणा विहीन उदास हो जाता है। क्रानिक एवं वंशानुगत बिमारी की अवस्था में, बिमार जब रोग को अपनी नियति मान लेता है तो नकारात्मक भावनाओं से ग्रोस मुक्ति दिलाती है।

सम्भावित बिमारियाँ :– ऐसे लोगों में प्राण उर्जा का अभाव होता है। वे आसानी से रोग और मृत्यु के शिकार हो जाते हैं। उनमें संक्रामक रोगों से लड़ने की शक्ति, पाचन तथा स्नायु कमजोर हो जाते हैं। कालान्तर में वे अल्सर एवं कोहन्स डिजिज, तथा अनेक मनोकायिक रोगों के शिकार हो जाते हैं।

गोर्स ऐसे लोगों में आशा और विश्वास पैदा करती है। मरीज अपने को अच्छा और खुश महसूस करने लगता है तथा धीरे–धीरे रोगों से मुक्ति मिलने लगती है।

;14द्ध हीथर ;भ्मंजीमतद्ध ब्ंसस्नदं टनसहंतपे

मुख्य लक्षण :– स्व केन्द्रित, सदैव अपने विषय में और समस्याओं के बारे में बातें करने वाले।

ज्ञम्ल "ल्डच्ज्व्डै रू. "मसि बमदजमतमकए वइेमेमक ूपजी वूद जतवनइसमे ंदक ंपिते ए `मसि चतम. वबबनचपमकए जंसांजपअमण

भ्मंजीमत ंतम ंसूंले `ममापदह जीम बवउचंदपवदेीपच व ि दलवदम ूीव उंल इम ंअंपसंइसमए ` जीमल पिदक पज दमबमेंतल जव कपेबनेे जीमपत वूद ंपिते ूपजी वजीमतेए दव उंजजमत ूीवउ पज उंल इमण जीमल ंतम अमतल नदींचचल प ि जीमल ींअम जव इम ंसवदम वित ंदल समदहजी व ि जपउमण

हीथर का मरीज बकवासी और गप्पी होता है। ऐसे लोग मुँह से मुँह सटाकर बात करते हैं। इसलिये डॉ. बैच इस तरह के लोगों को ष्इनजजवद ीवसमतेष कहते हैं। ध्यान आकृष्ट करने के लिये ये कन्धे पर हाथ रख कर अथवा हाथ पकड़ कर गप्प करने के आदी होते हैं। ये सिर्फ अपने बारे में, अपने परिवार और मित्रों के बारे में बात करते हैं। जब बिमार होते हैं तो अपनी बिमारी की बातें करने में व्यस्त रहते हैं। वे बिमारी की शुरूआत से लेकर ईलाज के प्रत्येक पहलू पर विस्तृत बात करते नहीं थकते, फिर चाहे आप सुनना चाहे या नहीं इस बात से इनको कोई मतलब नहीं होता। डॉक्टर के यहाँ जब वे दिखाने जाते हैं तो डॉक्टर चाहे कितना ही व्यस्त हो, कितनी ही बड़ी लाईन मरीजों की लगी हो, बिमारी से सम्बन्धित छोटी–से छोटी बात को भी विस्तार से बताकर डॉक्टर का एवं अपना बहुमूल्य समय नष्ट करते हैं। जब उनकी एक बात समाप्त हो जाती है तो दूसरी बात प्रारम्भ कर देते हैं। फिर चाहे वह डाक्टर से सम्बन्धित हो या नहीं। यहाँ तक कि दूसरे मरीज और डाक्टर की बातों में भी बीच में बोल पड़ते हैं तथा सबका ध्यान अपनी ओर आकृष्ट करने का प्रयास करते

हैं। वे अकेले नहीं रह सकते। अकेले रहने पर वे दुःखी हो जाते हैं क्योंकि वे दूसरों की जीवनी शक्ति पर जीते हैं। जब दो लोग आपस में बात करते है तो ये बीच में बोलने लगते हैं। उसमें अपनी बात जोड़ कर भाषण प्रारम्भ कर देते हैं एवं दूसरे की बोलने का मौका नही देते।

ये स्वार्थी बकवासी और स्व–केन्द्रित होते हैं। सिर्फ अपनी कहते हैं और अपने ही सुख दुःख का रोना–रोते हैं, दूसरों की बातों में इनकी कोई रूचि नही होती। इनकी बात सुनते–सुनते लोग बोरियत का अनुभव करने लगते हैं। धीरे–धीरे लोगों को उनकी आदत समझ में आ जाती है तो इनसे दूर रहने लगते हैं। परिणामस्वरूप ऐसे लोग अकेलेपन के शिकार जाते हैं।

ऐसे लोगों के आसान शिकार सन्टोरी स्वभाव के व्यक्ति होते हैं। क्योंकि कमजोर व्यक्तित्व होने के कारण वे उन्हें ना कह नहीं पाते, इनकी बकवास सुनते रहते हैं। व्यर्थ की बकवास करने में ये इतने तल्लीन हो जाते हैं कि अपने महत्वपूर्ण काम का भी उन्हें कोई ध्यान नही रहता।

सम्भावित बिमारी :– ऐसे लोग कालान्तर में हिस्टेरीया से ग्रसित हो सकते हैं।

हीथर ऐसे लोगों की अधिक बोलने की आदत से छुटकारा दिलाती है। इस रेमिडी के लेने से ये अपनी बातों के साथ दूसरों की बातें सुनने और समझने की कोशिश करते हैं, उनका दुःख –दर्द सुनकर उसे दूर करने का प्रयास करते हैं।

जब ऐसे लोगों की बकवास करने की आदत कम हो जाती है तो ये अपना ध्यान आवश्यक कार्यों, समस्याओं पर केन्द्रित कर उनको दूर करने का प्रयास करते है। यदि ऐसे लोगों को कोई बिमारी हो तो हीथर से दूर होने की सम्भावना रहती है।

;15द्ध हॉल्ली ;भ्वससलद्ध प्समग ुंनपसपनउ

मुख्य लक्षण :– ईष्या , द्वेष, घृणा, नफरत, बदले की भावना तथा अविश्वास।

ङम्ल् ैल्डच्ज्व्डैरू. म्दअपवनेए श्रमंसवनेए थ्ममसपदह व ि्ंजतमक ंदक कपेजतनेज

ष्थ्वत जीवेम ूीव ंतम `वउमजपउमे ंजजंबामक इल जीवनहीजे व ि`नबी ापदक ` रमंसवनेलए मदअलए तमअमदहमए `नेचपबपवनेण् भ्वससल चतवजमबजे ने तिवउ मअमतलजीपदह जींज पे दवज ूपजी नदपअमतेंस सवअमण् भ्वससल वचमदे जीम ीमंतज ंदक नदपजमे ूपजी कमअपदम सवअमण्ष

क्तण् म्कूंदक ठंबीण

हॉल्ली 38 बैच फ्लावर रेमिडिज में एक अत्यन्त महत्वपूर्ण रेमिडी है।

ईर्ष्या, द्वेष, बदले की भावना, घृणा, दुश्मनी, नाराजगी, मनोमालिन्य, दुर्भावना, शक और अविश्वास की भावना ऐसे मानवीय दुर्गुण हैं जिससे कम–बेस सभी पीड़ित पाये जाते हैं। ये दुर्गण आदमी के हृदय में कठोरता,

क्रूरता तथा क्रोधोन्माद पैदा करते हैं। जब ये नकारात्मक सोच लम्बे समय तक मन में अधिकार जमाये रहती है तो अन्तर्मन को प्रभावित करती है जिसके कारण गम्भीर शारीरिक और मनोकायिक रोग पैदा होने की सम्भावना रहती है।

जिन लोगों के हृदय में प्रेम की भावना का अभाव होता है, उनका स्वभाव अच्छा नही होता, हृदय कठोर एवं क्रूर होता है। सदैव घृणा, अविश्वास एवं आक्रामक प्रवृति के शिकार रहते हैं। बच्चों में भी ईर्ष्या और द्वेष की भावना पाई जाती है, वे अपने भाई–बहनों से ईर्ष्या रखते हैं। कभी–कभी ईर्ष्या और द्वेष की भावना इतनी तीव्र हो जाती है कि ईर्ष्यावश छोटे भाई की हत्या तक की घटनाएँ प्रकाश में आई हैं। मनुष्यों के साथ–साथ, घर के पालतू जानवर, कुत्ता, बिल्ली भी घृणा की भावना से ग्रसित हो जाते हैं। जब घर में नये बच्चे का जन्म होता है और पालतू कुत्ते का प्रेम नन्हें बच्चे को मिलने लगता है तो कुत्ता गुर्रा कर अपने द्वेष को प्रकट करता है।

कुछ लोग ईर्ष्या, द्वेष और दुश्मनी की भावना अपने मे रखते हैं लेकिन जब ये भावनाएं अत्यन्त तीव्र हो जाती हैं तो वे अपने शारीरिक एवं भावात्मक आवेगों पर नियंत्रण नही रख पाते है। परिणामस्वरूप क्रोधोन्माद में अत्यन्त हिंसक हो जाते हैं। भावात्मक आवेगों पर अनियंत्रण के अनेक कारण होते हैं लेकिन ईर्ष्या और द्वेष के कारण उत्पन्न भावात्मक क्रोधादि पर नियंत्रण करने के लिये हॉल्ली दी जानी चाहिये।

भावात्मक आवेगों पर नियंत्रण खो देने के कारण उत्पन्न क्रोध के लिये चेरी पल्म, हताशा से उत्पन्न क्रोध के लिये वरवेन, अधिनायकवादी प्रवृति के कारण उत्पन्न क्रोध के लिए वाईन, असहिष्णुता के लिये बीच, तथा अधैर्य के कारण उत्पन्न क्रोध के लिये इम्पेशेन्स दी जानी चाहिये।

आज के प्रतिस्पर्धा के युग में उच्च पदस्थ पदाधिकारी उद्योगपति तथा विद्यार्थियों में भी ईर्ष्या, द्वेष और दुश्मनी की भावना पाई जाती है। पति–पत्नी आपसी अविश्वास और शंका की भावना से ग्रसित रहते हैं। शादी के बाद बेटे का प्यार बहु के बीच बंट जाने के कारण सास–बहु द्वेष की शिकार हो जाती हैं। हॉल्ली इन सभी को ईर्ष्या द्वेष से छुटकारा दिलाती है।

जब उत्साही युवकों में पाये जाने वाली नकारात्मक सोच के लक्षण स्पष्ट नहीं होते, तो हॉल्ली की एक खुराक उनकी मानसिक स्थिति स्पष्ट कर देती है, इससे बैच फ्लावर रेमिडिज का चुनाव आसान हो जाता है।

हॉल्ली के मरीजों की कुछ अन्य विशेषताएँ निम्नवत् है :

;1द्ध हॉल्ली के मरीज कठोर हृदय के होते हैं, ये बिना कारण असन्तुष्ट, दुखी और निराशा से ग्रसित रहते हैं।

;2द्ध इन्हें दूसरों के द्वारा धोखा दिये जाने का डर सताता रहता है। दूसरों को गलत समझते हैं और उनकी शिकायत करते रहते हैं।

;3द्ध छोटी–छोटी बातों से इन्हें ठेस लग जाती है और दुःखी हो जाते हैं। दूसरो के प्रति वे अविश्वास एवं शंका से ग्रसित रहते हैं।

;4द्ध तीव्र ईर्ष्या की भावना से ग्रसित होकर क्रोध पर नियंत्रण नहीं कर पाते।

सम्भावित बिमारियाँ :– ईर्ष्या, द्वेष, दुश्मनी, अविश्वास तथा घृणा जैसे मानसिक आवेग अनेक प्रकार की शारीरिक एवं मनोकायिक बिमारियों को जन्म देते हैं।

नर्वसनेस, चिड़चिड़ापन, तनाव, सहनशीलता का अभाव, हल्ला–गुल्ला करना, रोशनी, दुर्गन्ध तथा स्पर्श के प्रति संवेदनशीलता , सिरदर्द , ब्लडप्रेशर, माईग्रेन, चर्मरोग,अर्थराईटिस, मधुमेह, हार्ट तथा श्वास सम्बन्धी बिमारियों का एक प्रमुख कारण मनुष्य के अन्तर्मन में पनपने वाली नकारात्मक सोच है जब तक वह इनसे मुक्त नहीं होता इन बिमारियों का इलाज संम्भव नही हो सकता।

हॉल्ली इन बिमारियों से बचाव करती है और यदि बिमारियां पैदा हो गई हैं तो इन्हें दूर करने में मदद करती है। हॉल्ली नकारात्मक सोच से मुक्ति दिला कर मनुष्य के ह्रदय में प्रेम, दया, उदारता और विश्वास की भावना का संचार करती है इससे आपसी सहयोग और सौहार्द की भावना विकसित होती है।

;16द्ध **हनी सकल** ;भ्वदमल˜नबासमद्ध स्वदपबमतम बंचतपसिपनउ

मुख्य लक्षण :– भूतकाल में खोये रहने वाला, वर्तमान में रूचि का अभाव, पुरानी गलतियों तथा भूलों के कारण पछतावे की भावना से ग्रसित।

झम्ल˜ल्डच्ज्ढै रू. कूमससे वद जीम चेंजए त्महमतजे वआमत जीम चेंजए दवज सपअपदह पद जीम चतमेमदजण

भजीवेम ॊव सपअम उनबी पद जीम चेंजए चमतींचे ' जपउम वि हतमंज ीिचचपदमे वत उमउवतपमे वि सवेज तिपमदक वत 'उइपजपवदे ॊपबी ींअम दवज बवउम जतनम ण जीमल कव दवज मगचमबज निजनतम ीिचचपदमे `नबी` जीमल ींअम ींकण

क्तण म्कूंतक ठंबी

हनी सकल के मरीज वर्तमान में नहीं जी कर भूतकाल में जीते हैं। वे भूतकाल की सुखद और दुःखद यादों में खोये रहते हैं। पत्नी तथा दोस्त की मृत्यु का दुःख उनके साथ बिताये खुशी के क्षण, जीवन की महत्वकाक्षायें जो किसी कारण पूरी नही हो सकी, भूतकाल में की गई गलतियों जिनके कारण हानि उठानी पड़ी हो आदि यादों में खोये रहते हैं तथा पूर्व में की गई गलतियों पर पछताते रहते हैं। ऐसे लोग या तो गृहआसक्त (होमसिकनेस) या वेरागी स्वभाव के होते हैं। पुरानी यादों से इनको छुटकारा नही मिलता जिसके कारण हर समय भूतकाल की चर्चा करते हैं। उनका

वर्तमान से रिस्ता नही रहता, जिसके कारण वर्तमान को सुधारने का कोई प्रयास नहीं करते।

इनके मन का शरीर से सम्पर्क टूट जाता है। मन भूतकाल में खोये रहता है शरीर वर्तमान में जीता है। यदि उनका किसी मित्र से झगड़ा हो गया या अपने नौकर को ड़ाँट दिया या किसी कारणवश हाथ आये अवसरों को छोड़ दिया तो अपनी इन गलतियों के लिये पछताना इनका स्वभाव होता है।

इतिहास का मनुष्य के जीवन में बहुत महत्व होता है। इतिहास से अनेक तरह के कटु–मधु अनुभव प्राप्त होते हैं। यदि मनुष्य चाहे तो उन अनुभवों की चिराग की रोशनी में अपना वर्तमान सफल बना सकता है। हनी सकल का मरीज सिर्फ पुरानी यादों में खोया रहता है, अपनी पुरानी गलतियों से कुछ सीखने की अपेक्षा उनको याद करके पछताता रहता है लेकिन अपने वर्तमान का सदुपयोग करना नहीं चाहता। यही उसकी सबसे बड़ी कमी होती है।

क्लेमेटिस का मरीज ठीक इसके विपरीत होता है। वह भविष्य के सुखद स्वपनों में खोया रहता है। इस तरह हनी सकल और क्लेमेटिस दोनों के ही मरीज अनावश्यक सोच में डूबे रहते हैं और वर्तमान व्यर्थ कर देते हैं। ऐसे लोग स्वयं अपने तथा समाज के लिये भार होते हैं।

सम्भावित बिमारियां :– हनी सकल के मरीज आलसी होते हैं। इनमें जीवनी शक्ति कम होती है जिसके कारण अल्सरेटिव तथा क्रोहेन्स डीजीज के होने की सम्भावना रहती है।

हनी सकल भूतकाल में जीने वाले लोगों को वर्तमान में जीने की शक्ति देती है। इसके सेवन से भूतकाल से छुटकारा मिलता है, भूतकाल में की गई गलतियों के कारण पछतावे से मुक्ति मिलती है साथ ही भूतकाल के अनुभव का लाभ वर्तमान में उठानें की प्रेरणा देती है। बड़ी उम्र के लोगो को यह सहज जीवन जीने में मदद करती है, बुढापे को प्रकृति की परिवर्तन प्रक्रिया मान कर सहज स्वीकार करती है।

हनी सकल परीक्षा/इन्टरव्यू में सफलता प्राप्त करने में मदद करती है। परीक्षा और इन्टरव्यू के पहले कुछ दिनों तक इसका प्रयोग करने से परीक्षा के लिये आवश्यक तैयारियां करने मे मदद मिलती है। कोई विषय या बिन्दु जिसके छूटने के कारण बाद में पछताना पड़े, उसके छूटने की सम्भावना कम हो जाती है। जब आप कोई ऐसा काम करते हैं जिसमे हर हालत में सफलता प्राप्त करने के लिये उसके सभी पहलूओं पर तैयारी पूर्ण होनी आवश्यक है। किसी प्रकार की लापरवाही घातक हो सकती है, क्योंकि बादमें में पछतावे के अतिरिक्त कुछ नहीं बचता। हनी सकल की कुछ खुराकें आपको ऐसी स्थिति से बचाती है।

अतीत की यादों में खोये रहने की प्रवृति ऐसे लोगों में अधिक देखी जाती है। अपनी जवानी के दिनों में की गई मौज मस्ती, दोस्तों के संग

बिताये गये समय की यादगार उस समय की पारिवारिक एवं सामाजिक व्यवस्था, शुद्ध तथा सस्ती वस्तुओं की उपलब्धता आदि के बारे में सोच कर बुजुर्ग दुःखी होते रहते हैं। वर्तमान की बदलती हुई परिस्थितियाँ उन्हें रास नही आती। यद्यपि उन पुरानी बातों का अब कोई महत्व नहीं है फिर भी अनावश्यक रूप से सोचने के कारण समय की बर्बादी होती है और जीवनी शक्ति कमजोर होती है। हनी सकल ऐसी पुरानी बातों को भुलाने में मदद करती है।

;17द्ध हॉर्न बीम ;भ्वतद ठमंउद्ध ब्ंतचपदने इमजनसने

प्रमुख लक्षण :– थकान, मानसिक क्लान्ति, दीर्घ सूत्री स्वभाव, टाल–मटोल की प्रवृति।

ज्ञम्ल् ैल्डच्ज्व्डैरू.ॅमंतपदमेए डमदजंस मगींनेजपवदए च्तवबतेंजपदंजपवद ण्

ष्थ्वत जीवेम ूव मिमस जींज जीमल िंअम दवज `नििपबपमदज `जतमदहजीए उमदजंससल वत चीलेपबंससल जव बंततल जीम इनतकमद व िसपमि चसंबमक वद जीमउए जीम ंििपते व िमअमतल कंल `ममउे जवव उनबी वित जीमउ जव ंबबवउचसपीीए जीवनही जीमल हमदमतंससल `नबबममक पद निसपिससपदह जीमपत जेंाण्ष्

क्तण् म्कूंतक ठंबी

हॉर्न बीम का मरीज मानसिक क्लान्ति और थकान का शिकार होता है। ऐसे लोग शारीरिक और मानसिक रूप से अपने को कमजोर समझते हैं। दैनिक जीवन के कार्य भी उन्हें भारी लगते हैं। सुबह जब वे सोकर उठते हैं तो आलस्य और थकान महसूस करते हैं जबकि दिन भर काम करने के बाद रात में उन्हें थकान महसूस नही होती। ये दीर्घ सूत्री होते हैं और उनमें काम को टाल–मटौल करने की आदत होती है लेकिन एक बार जब काम प्रारम्भ कर देते हैं तो उसे आसानी से पूरा कर लेते हैं। सुबह नीन्द टूट जाती है फिर भी बिस्तर पर आलस्य के कारण करवटें–बदलते रहते हैं। यद्यपि मानसिक रूप से दिन–भर के काम और दायित्व निभाने में अपने को असहाय महसूस करते है लेकिन एक बार बिस्तर छोडने के बाद सारे कार्य यथा समय पूरे कर लेते हैं। काम को टालने की प्रवृति के कारण ऐसे लोग समय पर अपना काम पूरा नहीं कर पाते।

ऐसे मरीज बिमारी से ठीक होने के बाद भी उनमें काम करने के लिये आत्मविश्वास पैदा नही होता। वे डाक्टर से हमेशा टॉनिक की माँग करते है, यद्यपि उनमें कोई कमजोरी नहीं होती। अपनी कमजोरी दूर करने के लिये सदैव पोष्टिक भोजन करना पसन्द करते हैं। पार्टी में ऐसे लोग चुन–चुन कर पोष्टिक आईटम खाते हैं। माताएँ अपने बच्चों को पोष्टिक खाना खिलाने में विश्वास रखती है। वास्तव में ऐसे लोग कमजोर नहीं होते। उनकी कमजोरी मनोवैज्ञानिक होती है। हार्न बीम इस प्रकार की कमी को दूर करती है।

मानसिक थकान के कारण पहले जिस काम को करने में खुशी मिलती थी, उसी काम को करने में आलस्य महसूस करता है और इसलिये काम में टाल–मटोल करता है।

हॉर्न बीम वैसे लोगों को भावात्मक शक्ति देती है, जो दिन के प्रारम्भ में ही मानसिक रूप से थकान महसूस करते हैं।

हॉर्न बीम के मरीजों के अन्य लक्षण निम्नवत् है :–

;1द्ध माथा भारी, मानसिक रूप से थके हुए एवं क्लान्त महसूस करते हैं।

;2द्ध ज्यादा टी॰ वी॰ देखने, पढने, सिलाई का काम करने से सिर दर्द हो जाता है। मानसिक अवरूद्धता महसूस करते हैं। आँखो में जलन होती है।

;3द्ध कार्य सम्पादन में उत्साह तथा रूचि का अभाव, हल्का मानसिक अवसाद, बोरियत, चिड़–चिड़ापन तथा उत्साह हीनता।

;4द्ध मानसिक कमजोरी, मन्द बुद्धि, शारीरिक विकास बाधित, शक्ति कमजोर, सीखने की गति धीमी पाई जाती है।

सम्भावित बिमारियाँ :– आलसीपन, मानसिक थकान, मन में स्फूर्ति का अभाव, सिर में लगी चोट के कारण ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई इत्यादि मानसिक बिमारियों से अतिरिक्त मोटापा तथा पेप्टिक अल्सर में भी हॉर्न बीम लाभदायक होती है।

होर्न बीम मानसिक थकान दूर कर मन और शरीर की स्फूर्ति का संचार करती है। इससे आलस्य और काम को टालने की प्रवृति से छुटकारा मिलता है और समय पर काम में मदद मिलती है।

;18द्ध इम्पेशेन्स ;प्उचंजपमदेद्ध प्उचंजपमदे हसंदकनसपमितंण

मुख्य लक्षण :– उतावलापन, हड़बड़ी, चिड़चिड़ापन, मानसिक तनाव।

ज्ञम्ल ैल्डच्ज्व्डै रू. प्उचंजपमदबमए प्ततपजंइसमए म्गबसमेपअम तमंबजपवदेए डमदजंस जमदेपवदण

भजीवेम ूीव तम ुनपबा पद जीवनहीज ंदक ंबजपवद ंदक ूीव ूपी ंसस जीपदहे जव इम कवदम ूपजीवनज ीमेपजंजपवद वत कमसंलण ीमद पसस जीमल ंतम ंदगपवदे वित ंिजल तमबवअमतलण जीमल वजिमद चतममित जव ूवता ंदक जीपदा ंसवदमण ैव जींज जीमल बंद कव मअमतल जीपदह ंज जीमपत वूद चममकण

क्तण म्कूंतक ठंबी

इन्पेशेन्स वैसे लोगों की दवा है जो जल्दी क्रोधित हो जाते हैं। ऐसे लोगों में धैर्य का अभाव होता है। वे हर काम जल्दी करना चाहते हैं। वे जल्दी बोलते हैं। जल्दी सोचते हैं, और जल्दी काम करते हैं। ऐसे लोग अत्यन्त कार्य कुशल एवं तीक्ष्ण बुद्धि वाले होते हैं इसलिये धीरे काम करने

वाले को बर्दाश्त नही कर पाते। शीघ्र नाराज होकर उनसे काम छीन कर स्वयं करने लग जाते हैं। समय की बर्बादी वे सहन नहीं कर सकते, दूसरों से वार्तालाप के क्रम में प्रायः बीच में ही हस्तक्षेप करना उनकी आदत होती है। ऐसे लोग चूंकि दूसरों के कार्य की धीमी गति सहन नहीं कर सकते इसलिये स्वंतत्र रूप से काम करना पसन्द करते हैं। कभी–कभी काम की धीमी गति देख कर शीघ्र क्रोधित हो जाते हैं, लेकिन शीघ्र ही इनका क्रोध शान्त हो जाता है।

बिमार होने पर ये बैचेन और चिड़–चिड़े हो जाते हैं तथा शीघ्र ठीक होना चाहते हैं। जल्दबाजी के कारण दुर्घटना के शिकार होने की सम्भावना अधिक रहती है। जल्दबाजी की आदत के कारण वे दूसरों से भी जल्द काम पूरा करने की अपेक्षा रखते हैं। लेकिन सबकी कार्य करने की क्षमता और गति एक सी नही हो सकती। वे यह बात नही समझते और काम की धीमी गति से खिन्न रहते हैं। परिणामस्वरूप हमेशा तनावग्रस्त रहते हैं। उनके शरीर में भी तनाव रहता है, जिससे माँसपेशियों में खिंचाव और दर्द की शिकायत हो सकती है।

दैनिक जीवन में ऐसे लोग बैचेनी, जल्दबाजी, नीन्द सम्बन्धी बिमारी, खुजली, तथा अधीरता के शिकार होते हैं। अधीरता, बैचेनी, जल्दीबाजी, शीघ्र गुस्सा हो जाना इनके व्यकतित्व की सबसे बड़ी कमियाँ है, जिसके कारण वे अपने अधीनस्थ पदाधिकारियों को नाराज कर देते हैं।

सम्भावित बीमारियाँ :– इम्पेशेन्स टाईप लोग, मानसिक तथा मान्सपेशियों के तनाव, शारीरिक बैचेनी, दर्द, तथा रोशनी, हल्ला–गुल्ला, दुर्गन्ध तथा स्पर्श के प्रति अत्यन्त संवेदनशील होते हैं। आन्तरिक तनाव के कारण कभी–कभी शराब और नशीली दवाओं के आदी हो जाते हैं।

इसके अतिरिक्त हार्ट डिजीज, हाईपर, थाईराईड, ब्लड प्रेशर, अर्थराईटिस, स्किन डीजीज तथा अनिद्रा रोग की सम्भावना भी रहती है।

इम्पेशेन्स, बैचेनी के कारण उत्पन्न गुस्सा, तनाव, इत्यादि को दूर करती है। इम्पेशेन्स टाईप लोगो के नकारात्मक अवगुणों को यह दवा दूर करती है। जिससे वे सभी कार्य शान्तिपूर्वक बिना जल्दीबाजी, तनाव और मानसिक बैचेनी के पूरा करने में सफल होते हैं। अपने अधीनस्थ कर्मचारियों से भी जल्दी काम करने की अपेक्षा नहीं रखते, क्योंकि उनको यह समझ में आ जाता है कि हर व्यक्ति के कार्य क्षमता की अलग–अलग सीमाएं होती हैं। इसलिये किसी से अनावश्यक अपेक्षा करना उचित नहीं है। दूसरों का काम छीन कर खुद करने की अपेक्षा वे हर व्यक्ति को बिना समय गंवाये जल्द काम करने के लिये प्रेरित करते हैं। इस तरह अपने सभी कार्यों को सहजतापूर्वक सम्पन्न करने में सफल रहते हैं। बात–बात पर क्रोधित होने की आदत से भी छुटकारा पा लेते हैं। इसलिये अपने अधीनस्थ सहायकों में प्रिय बन जाते है।

;19द्ध लार्च ;स्तबीद्ध स्तपग कमबपकनंण

मुख्य लक्षण :– आत्म विश्वास का अभाव, हीन भावना से ग्रसित, कार्य प्रारम्भ करने के पूर्व ही असफलता की आशंका से ग्रस्त।

झम्ल ैल्डच्ज्व्डैरू. स्ंबा वि`मसि बवदपिकमदबमए पदमितपवतपजल बवउचसमगए मगचमबजे पिसनतम इमवितम `जंतजपदह ूवताण

भ्थ्वत जीवेम ूीव कव दवज बवदेपकमत जीमउेमसअमे ` हववक वत बंचंइसम ` जीवेम ंतवनदक जीमउए ूीव मगचमबज पिसनतमए ूीव मिमस जींज जीमल ूपसस दमअमत इम `नबबमे ंदक `व कव दवज अमदजनतम वत उंम `जतवदह मदवनही ंजजमउचज जव `नबबमकण

क्तण म्कूंतक
ठंबी

लार्च ऐसे लोगों के लिये है जिनमें कार्य करने की सभी योग्यताएं और क्षमताएं होती हैं, लेकिन उनमें आत्मविश्वास का अभाव होता है। वे जिन्दगी की दौड़ में पिछड़ जाते हैं और उनका स्थान कोई दूसरा लेकर उनसे आगे बढ़ जाता है। वे अपने आप पर विश्वास के अभाव के कारण जिन्दगी में उन्नति के लिये प्राप्त अनेकों अवसर खो देते हैं। वे किसी भी अवसर का उपयोग करने के पहले ही यह मान लेते हैं कि वे यह काम नही कर सकेंगे इसलिये कोई प्रयास ही नहीं करते। उनको अपनी योग्यता में विश्वास नहीं होता और सदैव असफलता के डर से ग्रसित रहते हैं। ऐसे लोग जीवन की लड़ाई लड़ने के पहले ही हथियार डाल देते है। उनके साथी जिनकी योग्यता उनसे कम है, वे आगे बढ जाते है। परिणामस्वरूप उनमें आत्महीनता की भावना पैदा हो जाती है। सभी योग्यता होने के बावजूद भी ऐसे लोग जिन्दगी में उन्नति नहीं कर पाते, ऐसा नहीं कि उन्हें उन्नति के अवसर नहीं मिलते, लेकिन आत्म विश्वास का अभाव तथा हीनता की भावना से ग्रसित रहने के कारण वे अवसरों से फायदा उठाने का कोई प्रयास नहीं करते। यदि उन्हें कोई उच्च पद प्राप्त भी होता है तो वे यह सोच कर पद स्वीकार नहीं करते कि वे उस के योग्य नहीं है।

इसके विपरीत सिराटो टाईप लोगों को अपनी योग्यता में विश्वास तो होता है, लेकिन अपने द्वारा लिये गये निर्णय के अनुसार काम न कर दूसरों की राय से काम करते है। जिसके कारण या तो उनका काम प्रारम्भ ही नहीं होता, यदि प्रारम्भ भी होता है तो उसमें विलम्ब होता है। लार्च परीक्षा, इन्टरव्यू, ड्राईविंग टेस्ट के लिए जाने से पूर्व आत्मविश्वास का अभाव तथा आत्महीनता की भावना को दूर करने में मदद करती है।

लार्च के मरीजों में प्रमुख लक्षण निम्नवत् है :–

(1) वे अपने को दूसरों से हीन एवं अयोग्य समझते हैं तथा दूसरों की सफलता से खुश हो कर उनकी प्रशंसा करते हैं। दूसरों की सफलता से उन्हें ईर्ष्या, द्वेष अथवा शिकायत नहीं होती, क्योंकि वे स्वयं को इस योग्य नहीं समझते।

(2) काम प्रारम्भ करने से पूर्व ही असफलता की भावना से ग्रसित रहते हैं। वे पहले ही यह मान लेते हैं कि इस काम मेें सफल नहीं हो सकते इसलिये उसके लिये कोई प्रयास ही नहीं करते।

(3) आत्मविश्वास तथा आत्महीनता की भावना से ग्रसित रहने के कारण संकोची तथा निराशावादी होते हैं इसलिये अपने को व्यर्थ एवं निकम्मा समझने लगते हैं।

(4) ये लोग अच्छे लेखक, कलाकार, गायक अथवा अभिनेता बनने की योग्यता रखते हैं, लेकिन आत्म विश्वास के अभाव के कारण अपनी योग्यता को निखार नहीं पाते। आत्महीनता की भावना के कारण वे अपने को अयोग्य समझते हैं इसलिये निराशा और हताश महसूस करते हैं।

(5) असफलता के भय से ग्रसित रहते हैं इसलिये अन्तर्मुखी तथा स्वयं तक सीमित रहते हैं। सभा सोसाईटी मेें जाने से संकोच करते हैं।

सम्भावित बिमारियाँ :– मानसिक और शारीरिक थकान, आलस्य, उत्साह का अभाव,माँसपेशियाँ में स्फूर्ति तथा शरीर में ऊर्जा का अभाव पाया जाता है।

इसके अतिरिक्त श्वास सम्बन्धी बिमारियाँ ;भ्लचमत अमदजपसंजपवद `लदकतवउमद्ध माइग्रेन, गेस्टिक एवं डयूओडिनल अल्सर, चर्म रोग इत्यादि शारीरिक बिमारियाँ होने की सम्भावनायें होती हैं।

लार्च आत्महीनता तथा आत्मविश्वास के अभाव को दूर कर विश्वास की भावना का संचार करती है। किसी भी नये कार्य को प्रारम्भ करने के लिये प्रेरित करती है तथा असफलता की भावना से मुक्ति दिलाती है। सकारात्मक भावना का विकास होने से व्यक्ति अपनी योग्यता और क्षमता का पूर्ण प्रयोग कर जीवन में सफलता प्राप्त करता है।

;20द्ध मिम्युलस ;डपउनसनेद्ध डपउनसने हनजजंजने

मुख्य लक्षण :– ज्ञात भय, कायरता तथा संकोची प्रवृति।

झम्ल`ैल्डच्ज्व्छै रू. थ्मंत व िादवूद जीपदहेए जपउपकपजलए `ीलदमे

भ्थ्मंत व िूवतसकसल जीपदहेए पससदमेए चंपदए ंबबपकमदजेए चवअमतजलए व िकंताए व िइमपदह ंसवदमए व ि उपेवितजनदमण जीम मिंते व िमअमतल कंल सपमिण जीमेम चमवचसम ुनपमजसल ंदक `मबमतजसल इमंत जीमपत कतमंकए जीमल कव दवज तिममसल `चमां व िपज जव वजीमतेण

क्तण म्कूंतक ठंबी

मिम्युलस सभी प्रकार के ज्ञात भय, कायरता, लज्जा अकेला रहने का डर, सभा सोसाईटी में बोलने और प्रोग्राम प्रस्तुत करने के पूर्व नर्वसनेस, क्लास में अपने विचार व्यक्त करने में संकोच के कारण हकलाना, परीक्षा

तथा इन्टरव्यू के पूर्व नर्वसनेस डर एवं फोबिया को दूर करने के लिये अत्यन्त प्रभावशाली औषधि है।

ज्ञात डर कई तरह के होते हैं :–

;1द्ध बच्चों में तिलचट्टे, छिपकली, कीड़े–मकोडों तथा जानवरों का डर।

;2द्ध इन्जेक्शन, ओपरेशन तथा दाँत निकलवाने का डर।

;3द्ध बिमारी, दर्द, तथा एक्सीडेन्ट का डर।

;4द्ध गरीबी, व्यवसाय में हानि होने, चोरी–डकैती, अपहरण तथा आतंकवादी घटनाओं का डर ।

;5द्ध कर्मचारियों को अपनें बोस का तथा प्रोमोशन नहीं होने का डर।

;6द्ध बच्चों को माता–पिता तथा स्कूल मास्टर का डर।

;7द्ध विद्यार्थियों में परीक्षा देने तथा परीक्षा में फेल होने का डर।

;8द्ध अन्धेरे का डर, अन्धेरे में सोने का डर लेकिन यदि अन्धेरे में किसी के पास सोने से डर नही लगता तो उसकी दवा चिकोरी है।

;9द्ध नर्वसनेस के दो प्रमुख कारण हैं। यदि नर्वसनेस डर के कारण होती है तो उसकी दवा निम्युलस है, लेकिन यदि अत्यधिक उत्साह और खुशी नर्वसनेस का कारण हो तो व्हाईट चेस्ट नट दी जानी चाहिये। यदि नर्वसनेस काम प्रारम्भ करने के पूर्व होता है तो निम्युलस और यदि काम के क्रम में अति उत्साह के कारण होता है तो व्हाइट चेस्ट नट दी जानी चाहिये।

यदि डर का कारण बहम है तो मिम्युलस उस बहम को दूर करती है। यदि किसी व्यक्ति को सांप ने काट लिया है, सांप जहरीला नहीं होने के बावजूद भी वह डरा हुआ और आतंकित है तो मिम्युलस और रॉक रोज दी जानी चाहिये। बुढापे का डर, मृत्यु का डर एवं रोग के बढ जाने का डर मिम्युलस दूर करती है।

भय मनुष्य के जीवन की सबसे खतरनाक बिमारी है। अधिकांश भय का कोई अस्तित्व नहीं होता। यह एक मनोवैज्ञानिक स्थिति है, जो मनुष्य की उन्नति तथा मानसिक शान्ति की दुश्मन है। इसके कारण अनेक प्रकार की गम्भीर बिमारियाँ होने का खतरा रहता है। भयग्रस्त व्यक्ति हमेशा चिन्तित तथा बैचेन रहता है। वह डर के बारे में मित्र एवं परिजनों को भी नहीं बताता है।

मिम्युलस सभी प्रकार के ज्ञात भय, नर्वसनेस, तथा चिन्ता से मुक्ति दिलाकर शान्ति पूर्वक जीवन जीने में सहायक होती है। कायरता, लज्जापन एवं संकोच की भावना को दूर कर मन में शौर्य और हिम्मत का संचार करती है। भय के कारण उत्पन्न भावात्मक संवेगो को दूर कर आनन्दपूर्वक जीवन जीने में मदद करती है।

भय के कारण, कब्ज, अनिद्रा, स्किन एलर्जी, मधुमेह इमोशनल डाईरिया, नर्वस ब्रिदिंग सिन्डोम जैसी अनेक कायिक एवं मनोकायिक बिमारियाँ होने का खतरा बना रहता है।

मिम्युलस मानसिक शारीरिक और मनोकायिक बिमारियाँ होने की सम्भावनाओं को दूर करती है और यदि बिमारियाँ हो गई है, तो धीरे–धीरे उनसे मुक्ति दिलाने में मदद करती है।

;21द्ध मस्टर्ड ;डनेजंतकद्ध ैपदंचपे ंतअमदेपे

मुख्य लक्षण :– अचानक अवसाद तीव्र निराशा और गहरी उदासी का दौरा पड़ना और शीघ्र ही उससे उबर जाना।

झम्ल्ॅव्वै रू. क्ममच हसववउ ंदक उमसंद बीवसपं`नककमदसल ंचचमंत ंदक कपेंचचमंत वित दव ंचचंतमदज तमेंवदण

भथ्वत जीवेम ूीव ंतम सपंइसम जव जपउमे व िहसववउ वत मअमद कमेचंपतए ें जीवनही ं बवसक कंता बसवनक वअमत ेींकवूमक जीमउ ंदक ीपकम जीम सपहीज ंदक रवल व िसपमिण प्ज उंल दवज इम चवेेपइसम जव हपअम ंदल तमेंवद वत मगचसंदंसपवद वित `नबी ंजजंबाण

क्तण म्कूंतक ठंबी

मनुष्य के जीवन में कभी–कभी अचानक उदासी एक काले बादल की तरह आती है और उसे चारों तरफ से घेर लेती है, जिससे वह अत्यधिक दुःखी हो जाता है। कुछ समय बाद उदासी का यह बादल अचानक छंट जाता है। ऐसे मनुष्य के चेहरे पर चिन्ता और डर के कारण पसीने की बूंदे चमकने लगती है तथा चिन्ता की लकीरें साफ नजर आती है। जिससे वह पूर्ण रूप से जड़वत हो जाता है। इस प्रकार उदासी का यह दौरा अचानक आता है और चला जाता है। इसका कोई निश्चित समय नही होता। जब मरीज को पूछा जाय–क्या हुआ? तो वह कहता है– कुछ नहीं मैं बिल्कुल ठीक हूँ। वास्तव में मरीज स्वयं नहीं जानता कि उसे क्या हुआ और क्यों हुआ।

मनुष्य के जीवन मे ऐसे क्षण आते हैं जब वह अकारण उदास हो जाता है और उसे कुछ भी अच्छा नहीं लगता। मस्टर्ड इस प्रकार की उदासी को दूर कर प्रसन्नता एवं शान्ति प्रदान करती है। डिप्रेशन के लिये यह एक महत्वपूर्ण रेमिडी है।

मस्टर्ड के मरीज की उदासी का कोई कारण नही होता। उनके पास अच्छा परिवार अच्छा घर तथा उसकी आर्थिक स्थिति अच्छी होती है। किसी बात की कोई कमी नही होती, नहीं किसी प्रकार की चिन्ता होती है। फिर भी अचानक अवसाद तथा विषाद ग्रस्त हो जाता है, जिसका कोई कारण नहीं होता। ऐसी अवस्था कुछ घन्टों, कुछ दिनों तथा कुछ सप्ताह

तक रह सकती है, जब तक कि वह स्वयं ठीक नहीं हो जाय। अचानक और बार–बार मन की ऐसी अवस्था के कारण ऐसे लोग कहीं जाने से डरते हैं, पता नही कब अचानक उन्हें उदासी का दौरा पड़ जाय।

ऐसे लोग विचारों में डूबे रहते हैं तथा चिड़चिड़े हो जाते हैं। किसी से बात करना नही चाहते, उनके जीवन में कोई उत्साह नही रहता। जीवन में वे अपनी क्षमता का उपयोग नहीं कर पाते, जिसके कारण जीवन अर्थहीन हो जाता है। वे अब पछतावा, उदासी, मानसिक सुस्ती तथा आत्म क्षोभ की भावना से पीड़ित रहते हैं। उनका शारीरिक और मानसिक विकास मन्द हो जाता है।

शारीरिक एवं मानसिक स्थिति

मस्टर्ड के मरीजों में उर्जा और स्फूर्ति नहीं रहती। वे आलस्य, क्लान्ति तथा शक्तिहीनता के शिकार हो जाते हैं। पाचन शक्ति ठीक नही रहने के कारण भूख की कमी और कब्ज से पीडित रहते हैं। खाने की गड़बड़ी के कारण वनज बढ़ जाता है या कम हो जाता है। जिसके कारण मोटापा, डाईबिटीज, अल्सर गेस्टिक, अल्सरेटिव कोलाईटिस इत्यादि रोगों की सम्भावना रहती है। दुर्घटना वश सिर में चोट के कारण भी मस्टर्ड के लक्षण प्रगट हो सकते हैं।

मस्टर्ड उपयुक्त मानसिक लक्षणों से मुक्ति दिलाकर आन्तरिक स्थायित्व तथा शान्ति का संचार करती है।

;22द्ध ओक ;वंद्ध फनमतबने तवइनत

मुख्य लक्षण :– लगातार क्षमता से अधिक श्रम के कारण शारीरिक एवं मानसिक क्लान्ति के शिकार। बहादुर, हार नही मानने वाले संघर्षशील।

झम्ल॔व्वै रू. म्गींनेजमक इनज`जतनहसमे वद इतंअमसल दमअमत हपअपदहनचण

भजीमल ंतम इतंअम चमवचसमए पिहीजपदह ंहंपदेज हतमंज कपपिबनसजपमेए ूपजीवनज सवे व िीवचम वत मििवतजण जीमल ूपसस हव वद जतलपदह वदम जीपदह ंिजमत ंदवजीमत जीवनही जीमपत बेंम उंल`ममउ ीवचसमेण

क्तण म्कूंतक ठंबी

ओक व्यक्तित्व वाले, बहादुर, धैर्यवान, आशावान तथा कभी हार नहीं मानते। बार–बार असफलता मिलने के बावजूद भी वे संघर्षशील रहते हैं। एक काम में असफलता मिलने पर दूसरा, दूसरे में असफलता मिलने पर तीसरा, इस तरह लगातार प्रयत्नशील रहते हैं। यदि उनको विश्वास भी हो जाय कि सफलता मिलने की सम्भावना नहीं है तो भी वे आशा नहीं छोड़कर तथा लगातार सफलता के लिये संघर्ष करते रहते हैं। छोटी–मोटी बिमारी, तथा थकान भी उन्हें प्रयास और संघर्ष करने से नहीं रोक सकती।

बिमार होने पर ये अपने इलाज के लिये हर सम्भव प्रयत्न करते हैं। असाध्य बिमारी की स्थिति में डॉक्टर द्वारा जवाब दे दिये जाने के बावजूद भी वे निराश नहीं होते तथा एक चिकित्सा पद्धति से दूसरी चिकित्सा पद्धति का सहारा लेते हैं। लेकिन इलाज की प्रक्रिया कभी बन्द नही करते। आशा, आत्मविश्वास और संघर्ष की भावना उनमें कूट–कूट कर भरी रहती है। कोई भी काम उनके लिये असम्भव नही होता। कर्त्तव्य पालन में कोई बाधा उनको नहीं रोक सकती।

किसी भी व्यक्ति के लिये ये सभी सकारात्मक गुण हैं, जो प्रशंसनीय है। लेकिन ओक व्यक्तित्व के व्यक्ति अतिवादिता के शिकार होते हैं। ये अपने कर्तव्यों के पालन और उद्देश्यों की पूर्ती मे इतने मग्न हो जाते हैं कि शारीरिक और मानसिक थकान, व्यक्तिगत आवश्यकताएं तथा अपनी शारीरिक क्षमता की अनदेखी करते हैं और उसके बावजूद भी जब सफलता नहीं मिलती तब निराशा और हताशा के शिकार हो जाते हैं।

जीवन संघर्ष का नाम है। ओक व्यक्तित्व में एक सफल इन्सान के सभी आवश्यक गुण जैसे विजेता, बाधाओं का सामना करने की जन्मजात शक्ति, धैर्य, विलक्षण इच्छाशक्ति, हिम्मत, कर्त्तव्य के प्रति निष्ठा, उच्च आदर्श और कभी निराश न होने की प्रवृति इत्यादि पाये जाते हैं, लेकिन ये भूल जाते हैं कि जीवन मे संघर्ष और सफलता के साथ–साथ उनकी अपनी आवश्यकताएं और सीमायें भी है। उनको ध्यान में रख कर ही वे स्वस्थ सुखी और सफल जीवन का आनन्द ले सकते हैं, अन्यथा अनेक शारीरिक मानसिक और मनोकायिक बिमारियां की सम्भावना होती है।

शारीरिक एवं मानसिक स्थिति

अत्याधिक मेहनत और संघर्ष के कारण ऐसे व्यक्ति मानसिक एवं शारीरिक क्लान्ति, तनाव और शारीरिक कठोरता से पीड़ित रहते हैं। शरीर की उर्जाशक्ति को अनावश्यक खर्च करने के कारण नींद ठीक से नहीं आती। ऐसे लोग शारीरिक थकान और मानसिक तनाव दूर करने के लिये शराब के आदी हो जाते हैं।

इसके अतिरिक्त कोरिनरी हार्टडिजीज, गेस्टिक तथा डयूओडिनल अल्सर, टेंशन, सिर दर्द, ब्लड प्रेशर, गठिया तथा अनिद्रा रोगों की सम्भावना से भी इन्कार नही किया जा सकता है।

ओक रेमिडी का सेवन ऐसे लोगों को अतिवादिता की आदत से छुटकारा दिलाती है, जिससे जीवन में व्यर्थ के संघर्षो के कारण मानसिक एवं शारीरिक थकान नहीं होती तथा शारीरिक उर्जा व्यर्थ नहीं जाती। वे अपनी आवश्यकता को अनदेखा नहीं करते और आवश्यक विश्राम के लिये समय निकालते हैं। परिस्थितियों को हिम्मत और धैर्य से उपभोग करते हुए जीवन मे सफल होते है।

;23द्ध ऑलिव ;व्सपअमद्ध व्समं मनतवचंबं

मुख्य लक्षण :– पूर्णतः क्लान्त, शारीरिक और मानसिक रूप से पूर्णतः थके हुए।

ज्ञम्ल ैल्डच्ज्ब्छै रू. बवउचसमजमसल मगींनेजमकए मगजतमउम चीलेपबंस ंदक उमदजंस जिपहनमण

भजीवेम ूीव िंअम `नमिितमक उनबी उमदजंससल वत चीलेपबंससल ंदक ंतम `व मगींनेजमक ंदक ूमंतल जींज जीमल मिमस जीमल िंअम दव उवतम `जतमदहजी जव ंउम ंदल मििवितजण् क्ंपसल सपमि पे िंतक ूवता वित जीमउ ूपजीवनज चसमेंनतमण

क्तण् म्कूंतक ठंबी

लम्बे समय तक शारीरिक एवं मानसिक श्रम करने, बिमार की सेवा करने, शारीरिक बिमारी, लम्बे समय तक अपोष्टिक खाना खाने एवं लम्बे समय तक जागते रहने के कारण जब शारीरिक एवं मानसिक शक्ति और स्फूर्ति समाप्त होकर आदमी थकान से चूर हो जाता है। ऐसे समय में ऑलिव शक्ति का संचार करती है।

ऑलिव की नकारात्मक अवस्था में मनुष्य थकान से इतना चूर हो जाता है कि साधारण से काम भी करने की स्थिति में नही होता, तथा शीघ्र सोना चाहता है। थकान की इस अवस्था में उसकी सहज प्रतिक्रिया होती है कि मैं थकान से चूर हूँ मुझे ठीक नही लग रहा है, मैं बहूत थका हुआ हूँ, मुझे आराम चाहिये, मैं सोना चाहता हूँ। ऑलिव इस तरह की थकान को दूर करती है।

कमजोरी के लिये तीन प्रमुख रेमिडिज है :–

(1) सेन्टोरी

यह मनुष्य की मानसिक शक्ति को बढ़ाती है, जिससे उसको पराधीन रहने के स्वभाव से छुटकारा दिला सके। इससे बिमारी के कारण उत्पन्न कमजोरी और बिमारी के इलाज के पश्चात् बचे हुए दूसरे लक्षण जैसे खाँसी इत्यादि को भी दूर किया जा सकता है।

(2) होर्न बीम

काम प्रारम्भ करने के पहले मनुष्य के मन में उस काम को करने में कमजोरी एवं अयोग्यता की भावना रहती है, लेकिन एक बार काम प्रारम्भ करने के बाद वह कार्य का सम्पादन पूर्ण योग्यता एवं कुशलता से करता है। अतः होर्न बीम काम प्रारम्भ करने के पूर्व की कमजोरी दूर करने की दवा है।

(3) ओलिव

जब मनुष्य अधिक मेहनत के कारण शारीरिक एवं मानसिक रूप से थक गया हो और स्वयं को और काम करने के योग्य नही पाता या काम

प्रारम्भ तो करता है लेकिन शीघ्र थक जाता है वैसी स्थिति से ओलिव छुटकारा दिलाती है।

जब मनुष्य का काम नीरस हो, एक ही काम करते बोरियत महसूस करता हो, जिसके कारण उसकी कार्य में रूचि समाप्त हो गई हो या उसकी इच्छा के विरूद्ध काम थोप दिया गया हो, तो ओलिव की आवश्यकता होती है।

शारीरिक एवं मानसिक स्थिति

ओलिव शारीरिक थकान, स्नायु क्षीणता, लम्बी बिमारी के कारण उत्पन्न क्लान्ति, क्रेमोथेरोपी जैसी कठिन बिमारियां से उत्पन्न क्षीणता, बिमारी से हार मानकर बैठ जाना, संघर्ष की शक्ति का अभाव, पाचन शक्ति कमजोर, फेफडों की बिमारियां, कमजोर नाड़ी, शारीरिक उर्जा की कमी,दिन रात पसीना आना इत्यादि बिमारियों में लाभकारी है। ओलिव की नकारात्मक अवस्था के कारण इन बिमारियों के होने की सम्भावना रहती है। गेस्ट्रिक एवं डयूओडेनल अल्सर तथा मधुमेह जैसी शारीरिक बिमारीयों भी ओलिव के मरीज में पाई जाती है।

ओलिव रेमिडी ऐसे लोगों को ताकत एवं उर्जा प्रदान करती है। जब वे थक कर चूर–चूर हो जाते हैं और कोई काम करना नहीं चाहते, ओलिव उनकी थकान दूर करती है, जिससे वे हँसी–खुशी काम करने लगते हैं।

इसके अतिरिक्त ओलिव औषधि के निम्नलिखित फायदे हैं :–

(1) शरीर और मन की थकान दूर कर नई शक्ति एवं स्फूर्ति से कार्य सम्पन्न करने योग्य बनाती है।

(2) अन्य दवाईयों के साथ देने से इलाज की प्रक्रिया तेज करती है।

(3) शादी–विवाह और सामाजिक समारोह के संचालन में लगातार लम्बे समय तक कार्य करना पड़ता है। यदि प्रत्येक दो–तीन घंटे पर ओलिव दी जाय तो थकान से बचाने में मदद करती है।

(4) किसी कार्य के प्रारम्भ करने अथवा परीक्षा प्रारम्भ होने के कुछ दिन पूर्व से दिन में चार–बार ओलिव लेने से परीक्षा की तैयारी के क्रम में उत्पन्न होने वाली मानसिक एवं शारीरिक थकान से मुक्ति मिलती है। इससे शरीर और मस्तिष्क की कार्य क्षमता बढ़ती है।

(5) ओलिव का कोई नशीला प्रभाव नही होता। यह प्राकृतिक रूप से शक्ति और स्फूर्ति देती है तथा मन को शान्त करती है।

;24द्ध पाईन ;च्पदमद्ध च्पदम ैलअमेजतपमे

मुख्य लक्षण : स्व प्रताड़ना की भावना, अपराधबोध, उदासीन।

ञम्ल"ल्डच्ज्ञ्छै रू."मसा.तिमंचतवंबीए हनपसज मिमसपदहेए कमेचवदकमदबलण

भथ्वत जीवेम ृीव इसंउमे जीमउेमसअमेण म्अमद ृीमद `नबबमेनिस जीमल जीपदा जीमल बवनसक ींअम कवदम इमजजमत ंदक ंतम दमअमत बवदजमदजमक ृपजी जीमपत मविवतजे वत जीम तमेनसजेण जीमल ंतम ींतक ृवतापदह ंदक `नमिित उनबी तिवउ जीम निसजे ृवतापदह ंदक `नमिित उनबी तिवउ जीम निसजे ंजजंबी जव जीमउेमसअमेण "वउम जपउमे पि जीमतम पे ंदल उपेजांम पज पे कनम जव ंदवजीमतए इनज जीमल ृपसस बसंपउ तमेचवदेपइपसपजल मअमद वित जींजण

क्तण म्कूंतक ठंबी

पाईन व्यक्तित्व के व्यक्ति मेहनती, ईमानदार, विनम्र, क्षमाशील, दूसरों का दुःख दर्द बांटने वाले तथा बुरे कर्मों से डरने वाले होते हैं, लेकिन सदैव अपराधबोध से ग्रसित रहते हैं। जीवन मे सफल होने के बावजूद भी वे समझते हैं कि यदि अधिक मेहनत करते तो और अधिक उन्नति कर सकते थे। छोटी–छोटी गलतियों के लिये भी अपने आपको दोषी मानते हैं।

इतना ही नहीं, कभी–कभी दूसरों की गलतियों के लिये भी अपने को दोषी मानते हैं। बिमारी या रास्ते में गाडी खराब हो गई और ऑफिस समय पर नहीं पहुँच सके तो अपने आपको दोषी मानते हैं। यदि किसी काम को करने में उनकी ओर से कोई गलती न भी हुई हो तो भी क्षमा मांगने में संकोच नही करते। यदि पड़ौसी कर्ज मांगने आता है और देने की स्थिति में नही होने के कारण उसे मना करना पडता है, तो वे अपराध की भावना से ग्रसित हो जाते हैं।

धर्म कर्म में इनकी गहरी आस्था और विश्वास होता है। ऐसे लोग प्रायः शाकाहारी होते हैं। किसी का दिल नहीं दुखा सकते। यदि कोई भारी विपति भी आती है, उसका कारण चाहे कोई और भी हो तो उसको कोसने के बजाय उसे अपने पिछले कर्मों की सजा मानकर धैर्यपूर्वक सहन कर लेते हैं।

ये उच्च आदर्शवादी होते हैं और उन आदर्शों का पालन पूर्ण आस्था और ईमानदारी से करते हैं। यदि आदर्शो के पालन में थोड़ी सी भी भूल हो जाती है तो अपराध की भावना से ग्रसित हो जाते हैं। इनके मन मे अपनी छबि नकारात्मक होती है। अपने को दूसरों से कम योग्य समझते हैं। अपराधबोध तथा अयोग्यता की भावना के कारण ऐसे व्यक्ति उदासी और निराशा से ग्रस्त रहते हैं।

शारीरिक एवं मानसिक स्थिति

अपराधबोध की भावना के कारण अवसादग्रस्त रहते हैं। दाँत पीसने, टेंशन और बॉयटे की बिमारी के अतिरिक्त श्वास सम्बन्धी समस्याऐं, गेस्टिक, अल्सर, नीन्द की कमी इत्यादि बिमारियों की सम्भावना ऐसे व्यक्तियों में पाई जाती है।

पाईन रेमिडी ऐसे मनुष्यों की नकारात्मक सोच को दूर कर उन्हे झूठे अपराध बोध की भावना से मुक्त करती है, जिससे उन्हें अपने वास्तविक कर्त्तव्यों एवं दायित्वों के बारे में सही निर्णय लेने में मदद मिलती है। वे दूसरों की तरह अपने आत्म सम्मान का महत्व भी समझने लगते हैं।

लगातार अपराधबोध की भावना से ग्रसित रहने के कारण और सदैव अपने में केवल दोष देखते रहने की आदत के कारण हीन भावना से ग्रस्त हो जाते हैं। वे अपने को दीन–हीन तथा निकृष्ट श्रेणी का मानते हैं। अपनी उच्च उपलब्धियों को भी कम आंकते हैं, इसलिये दूसरों को हर प्रकार की सहायता देने में तत्पर रहते हैं, लेकिन दूसरों की सेवा या सहायता स्वीकार नहीं करते। उनका कार्य करने तथा सोचने का माप दण्ड उच्च होता है। अपने लक्ष्यों को भी उच्च स्तर पर निर्धारित करते हैं, जिनको प्राप्त करना कठिन होता है, इसलिये जितना भी प्राप्त करले सदैव उन्हें कम ही नजर आता है। अधिकतम सफलता प्राप्त करने की अभिलाषा, असन्तोष की भावना को जन्म देती है। शारीरिक और मानसिक क्षमता से अधिक कार्य करने के बावजूद भी निर्धारित मापदण्डों तक नही पहुँच पाने के कारण शारीरिक और मानसिक थकान, निराशा, उदासी और अनुताप से पीड़ित रहते हैं। ये अन्तर्मुखी स्वभाव के होते हैं और अपनी पीड़ा चुपचाप सहते हैं।

;25द्ध रेड चेस्ट नट ;त्मक बैमेज छनजद्ध ।मेबनसने बंतदमंण

मुख्य लक्षण :– अपने परिजनों और दोस्तों के कल्याण के लिये अत्यधिक संवेदनशील।

ज्ञमल`लउचजवदे रू. म्गबमेपअम बवदबमतद ंदक ूवततल वअमत वजीमतेण

भथ्वत जीवेम ूीव पिदक पज कपििबिनसज दवज जव इम ंदगपवने वित वजीमत चमवचसमण् वजिमद जीमल ींअम बमेंमक जव ूवततल ंइवनज जीमउेमसअमेए इनज वित जीवेम ूीवउ जीमल ंतम विदकण् जीमल उंल `निमित उनबी तिमुनमदजसल ंदजपबपचंजपदह जींज `वउम नदवितजनदंसम जीपदहे उंल इम ींचचमद जव जीमउण

क्तण् म्कूंतक ठंबी

रेड चेस्ट नट की सबसे बड़ी विशेषता है कि दो व्यक्तियों के बीच यह एक शक्तिशाली उर्जा तथा प्रेम का सम्बन्ध बनाती है।

रेड चेस्ट नट उन लोगों के लिये आवश्यक है जो अपने पारिवारिक सदस्यों, सम्बन्धियों तथा मित्रों की कुशलता के लिये सदैव चिन्तित रहते हैं। उन्हें सदैव यह चिन्ता रहती है कि कहीं उन पर कोई संकट नही आ जाय। वे हर समय अपने परिजनों के लिये दुश्चिंता तथा अमंगल की आशंका से ग्रस्त रहते हैं। इसका सबसे अच्छा उदाहरण उन माता–पिता का दिया जा सकता है जो रात में तब तक नहीं सो पाते जब तक उनकी सन्तान घर नहीं लौट आती। माँ तब तक निश्चिन्त नहीं हो पाती जब तक बच्चे स्कूल से लौट नहीं आते हैं। यदि बेटा यात्रा पर गया है तो जब तक वह लौट कर नहीं आता उन्हें चैन नहीं मिलता। दर असल ऐसे लोगों के मन में

दूसरों की सुरक्षा के लिये अनावश्यक भय की भावना रहती है। ये अत्यन्त भावुक होते हैं और उनके मन मे परिजनों, सम्बन्धियों एवं मित्रों के लिये तीव्र प्रेम की भावना होती है। दूसरों के लिये निःस्वार्थ प्रेम, डर और चिन्ता रेड चेस्ट नट का नकारात्मक पहलू है।

ऐसे लोगों को जब अपने परिजनों के दुःख, तकलीफ, रोग या एक्सीडेन्ट की खबर मिलती है तो ये चिन्ता से परेशान हो जाते हैं और उसके कारण बिमारियों के शिकार हो जाते हैं और यदि कोई पुरानी बिमारी ठीक हो रही हो तो डर और चिन्ता के कारण पुनः उभर आती है। ऐसी स्थिति में रेड चेस्ट नट ही उन्हें पुनः ठीक कर सकती है।

रेड चेस्ट नट की नकारात्मक अवस्था चिन्ता करने वाले और जिसके लिये चिन्ता की जाती है दोनों के लिये ही विकट समस्या होती है। बेटा अति आवश्यक कार्यों के लिये घर से बाहर या यात्रा पर जाता है, माता–पिता चिन्ता न करें इसलिये निश्चित समय और तिथि को लौट आने का वादा किया जाता है। लेकिन किसी कारण वश काम पूरा नहीं कर पाने के कारण समय पर नहीं लौट पाता तो माता–पिता तो परेशान रहते ही हैं, वह भी चिन्तित और परेशान रहता है जब तक कि माता–पिता को सूचना न दे दे। यदि सूचना देना सम्भव नही हो तो हो सकता है, काम अधूरा छोड़कर लौटना पड़ जाय। इस तरह रेड चेस्ट नट की नकारात्मक सोच दोनों के लिये ही हानिकारक होती है।

डाक्टर और नर्सें स्वंय भी इस स्थिति के शिकार हो जाते हैं, जब उनके परिजन बिमार पडते हैं। ऐसी स्थिति में डॉ॰ अपने बच्चे का स्वयं ओपरेशन नहीं करता, क्योंकि उसे डर रहता है कि कहीं ओपरेशन खराब नही हो जाय। रेड चेस्ट नट इस प्रकार के डर को दूर करती है।

अपने परिजनों और दोस्तों के कल्याण के प्रति चिन्तित होना स्वाभाविक है। यदि ऐसा न हो तो मनुष्य स्वार्थी हो जायेगा। प्रेम, सहानुभूति और दया की भावना परिवार और समाज का बन्धन है। लेकिन ये भावना आवश्यकता से अधिक पाई जाती है तो निश्चित ही हानिकारक है, जिसके कारण अनेक शारीरिक और मानसिक रोगों की सम्भावना हो जाती है।

शारीरिक एवं मानसिक स्थिति

रेड़ चेस्ट नट की नकारात्मक अवस्था के कारण अनावश्यक भय और चिन्ता बनी रहती है। भय सिर्फ काल्पनिक होता है जिसके कारण चिड़चिड़ापन अन्धविश्वास, अनिद्रा, अशान्ति, नर्वसनेस, कमजोरी, शारीरिक और मानसिक उर्जा की कमी आदि अनेक समस्यायें पैदा हो जाती है। अनावश्यक भय एवं चिन्ता के कारण पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। पुराने रोगियों में दम्मा और हार्ट सम्बन्धी समस्यायें बढ़ जाती हैं।

रेड चेस्ट नट नकारात्मक सोच से छुटकारा दिलाकर चिन्ता और भय को दूर करती है। यदि इसके कारण पुरानी बिमारियां उभर आई हो तो दूर करती है। साथ ही सकारात्मक सोच का विकास करती है, जिससे

परिजनों एवं दोस्तों की बिमारी और तकलीफ की स्थिति में भी वे उनका साहस और उत्साह बढाते हैं। यदि नकारात्मक सोच का विकास विशेष स्थितिवश हुआ है तो कुछ दिन दवा लेने से रोगी ठीक हो जाता। लेकिन रेड चेस्ट नट टाईप व्यक्तित्व के ये दोष दूर करने के लिये लम्बे समय तक दवा चलानी पड़ती है।

;26द्ध रोक रोज ;त्वबा त्वेमद्ध भ्मसपंदजीम उनउ दनउउनसंतपनउ

मुख्य लक्षण :– अत्यन्त भयग्रस्त, आतंक तथा घबराहट की स्थिति।

ज्ञम्ल्̮ैल्डच्ज्व्डैै रू. म्गजतमउमसल ंबनजम `जंजम व ि मिंत जमततवत ंदक चंदपबण

भजीम तमउमकल व ि मउमतहमदबलए वित बेंमे ूीमतम जीमतम मअमद ंचचमंते दव ीवचमण प्द ंबबपकमदजे वत `नककमद पससदमे वत ूीमद जीम चंजपमदज पे तिपहीजमदमक वत जमततपपिमकए वत प ि जीम बवदकपजपवद पे `मतपवने मदवनही जव बंनेम हतमंज मिंत जव जीवेम ंतवनदकण प ि चंजपमदज पे दवज बवदेबपवनेए जीम सपचे उंल इम उवपेजमदमक ूपजी जीम तमउमकलण

क्तण म्कूंतक ठंबी

जीवन में कभी–कभी ऐसी घटनाएं घट जाती है जब भय अपनी चरम सीमा पर पहुॅच जाता है और आतंक एवं दहशत की स्थिति पैदा हो जाती है। सिर्फ प्रभावित व्यक्ति ही आतंकित और भयाक्रांत नही होता बल्कि आस–पास का वातावरण और लोग भी आतंकित हो जाते हैं। यह स्थिति कुछ समय के लिये ही पैदा होती है लकिन अपना प्रभाव लम्बे समय तक छोड़ जाती है। प्रभावित व्यक्ति एवं उसके परिजन किंकर्त्तव्यविमूढ़ हो जाते हैं। वे समझ नहीं पाते हैं कि परिस्थिति का सामना कैसे करें ?

अचानक कोई दुर्घटना घट जाना, गम्भीर बिमारी हो जाना जिससे विनाश तथा मृत्यु का डर उत्पन्न हो जाय, संक्रामक रोगों का फैलना, बाढ भूकम्प इत्यादि के अलावा वर्तमान में आंतक, अपहरण तथा भयादोहन की घटनाओं के कारण आतंक की स्थिति आम बात हो गई है।

अच्छे खासे हंसते खेलते परिवार के मुखिया को एक टेलीफोन मिलता है जिसमे करोड़ों रूपये की मांग की जाती है। नहीं देने पर पूरे परिवार को समाप्त करने की धमकी दी जाती है। उस व्यक्ति तथा उसके परिवार की स्थिति का अन्दाज लगाना मुश्किल नहीं। अपहरण की चिन्ता, दूसरी और परिवार का रोना–धोना तथा बेहोश होते माँ–बाप को सम्भालना अत्यन्त कठिन होता है। ऐसे में मानसिक सन्तुलन बनाये रख कर सही निर्णय लेना और ठोस कदम उठाना सबसे महत्वपूर्ण होता है, अन्यथा अपहरणित व्यक्ति की जान भी खतरे में पड़ सकती है। ऐसी विकट परिस्थितियों में रॉक रोज संजीवनी का काम करती है। परिवार के मुखिया तथा पारिवारिक सदस्यों को रॉक रोज की कुछ खुराकें शान्ति प्रदान कर मानसिक सन्तुलन बनाये रखने में मदद करती है, जिससे आगे की कार्यवाई

के विषय में सही कदम उठाना सम्भव हो जाता है। यदि गम्भीर स्थिति हो तो 15 मिनट या आधा–आधा घन्टे पर रेस्क्यू रेमिडि भी दी जानी चाहिये।

बच्चे या बड़ों को रात्रि में भूत–प्रेत के सपने आने के कारण आतंकित होने पर रॉक रोज आतंक की स्थिति से मुक्त कर पुनः सोने में मदद करती है।

मानसिक एवं शारीरिक स्थिति

आतंक और दहशत के कारण नर्वसनेस, फोबिया, दहशत, रात्रि में भयानक सपने आना, नीन्द उड़ जाना, आदि कई समस्याएं पैदा हो जाती है। हार्ट की धड़कन बढ जाना, ब्लड प्रेशर, डाईरियाँ, बेहोशी, उल्टी आना, चक्कर आना, सांस लेने में कठिनाई जैसी शारीरिक बिमारियां भी हो सकती है।

रॉक रोज भय, आतंक और दहशत की स्थिति से मुक्त करती है तथा मानसिक शान्ति तथा सन्तुलन बनाने में मदद करती है। गम्भीर रोगों की स्थिति में रेस्क्यू रेमिडिज भी इसके साथ दी जानी चाहिये।

आतंक के कारण उत्पन्न पक्षाघात, बेहोशी, बोलती बन्द हो जाना, शरीर में डर के कारण कम्पन उत्पन्न हो जाना, रोंगटे खड़े हो जाना ऐसी स्थिति में रॉक रोज की दो–दो बून्द दवा पानी के साथ हर पन्द्रह मिनट पर दी जानी चाहिये। संक्रामक बिमारियों, प्राकृतिक आपदाओं, बाढ, भूकम्प, आगजनी आदि के समय सारा वातावरण भयाक्रान्त हो जाता है, ऐसी स्थिति में यह अत्यन्त उपयोगी होती है।

;27द्ध रॉक वाटर ;त्वबा ॅजमतद्ध ुनं च्मजतंण

मुख्य लक्षण :– उच्च आदर्शवादी एवं सिद्धान्तवादी, सिद्धान्तों के प्रति कट्टर, आन्तरिक आवश्यकताओं का दमन करने वाले।

ज्ञम्ल ैल्डच्ज्व्डै रू. भ्तक वद जीमउेमसअमे ींअपदह ेजतपबज तपहपक अपमूेए प्दमिसमगपइसमए ैनचतमेमक पददमतदममकेण

ष्जीवेम ूीव तम अमतल ेजतपबज पद जीमपत ूल वि सपअपदह य जीमल कमदल जीमउ ेमसअमे उंदल वि जीम रवले ंदक चसमेंनतमे वि सपमि इमबंनेम जीमल बवदेपकमत पज उपहीज पदजमतमितम ूपजी जीमपत सपमिण्ष

क्तण् म्कूंतक ठंबी

डॉ. एडवर्ड बैच द्वारा खोजी गई 38 प्रकार की रेमिडिज में से 37 प्रकार की रेमिडिज प्राकृतिक पेड़ पौधों के फूलों से बनाई जाती है। लेकिन रॉक वाटर जड़ी–बूटियों से नहीं बल्कि प्राकृतिक झरनें के पानी से बनाई गई है। यह झरना इंगलैण्ड में प्राकृतिक जगलों के बीच मानव सभ्यता से

अछूता है। इसका पानी दिव्य औषधीय गुणों से युक्त है, जो मनुष्य की बिमारियाँ दूर करता है। इस झरने की खोज डॉ. बैच ने स्वयं की थी।

रॉक वाटर ऐसे मनुष्यों के लिये है जो उच्च आदर्शवादी तथा कट्टर सिद्धान्तवादी होते हैं। अनेक कठिनाईयों के बावजूद भी मरते दम तक अपने सिद्धान्तों के प्रति अडिग रहकर उनका पालन करते हैं। कोई मुसीबत, लालच, भय तथा परेशानी उनको सिद्धान्तों से डिगा नही सकती। अपने आदर्शों के पालन के लिये वे सब कुछ न्यौछावर करने के लिये तैयार रहते हैं। वे टूट सकते हैं, लेकिन सिद्धान्तों से समझौता नहीं कर सकते। उनको अपने धार्मिक मूल्यों और आदर्शों पर नाज होता है। वे दूसरों के सामने आर्दश प्रस्तुत करना चाहते हैं। ये वे लोग होते है, जो अपने सिद्धान्तों और आदर्शों का स्वयं पालन कर अन्य लोगों को अपनाने की प्रेरणा देते हैं। दूसरों पर अपने सिद्धान्त थोपना नहीं चाहते। इनमें समय और परिस्थितियों के अनुसार बदलने की प्रवृति नहीं होती। ये लचीलापन के अभाव और कठोर स्वभाव के होते हैं। सिद्धान्तों और आदर्शों के अनुपालन के मामले में हठधर्मी होते हैं। उनके आदर्श और सिद्धान्त सामन्यजनों की समझ के परे होते हैं, इसलिये उनके अनुपालन में कोई आस्था नही होती। सामान्य जनों के लिये अव्यवहारिक होते है।

रॉक वाटर का मरीज अपने ही सिद्धान्तों और आदर्शों का गुलाम तथा हठधर्मी बन जाता है। कठिन से कठिन बिमारी में डाक्टर और वैद्यों के कहने पर भी हिसंक खान–पान ओर दवाईयों का उपयोग नहीं कर सकते। जैन साधु इसका अनुपम उदाहरण हो सकते हैं।

रॉक वाटर प्राकृतिक झरने के पानी से बनी दवा है। बहते झरने का पानी पत्थर को घिसा कर भी अपना रास्ता बना लेता है। जो पानी पत्थर को घिस सकता है उससे बनी दवा मनुष्य के स्वभाव के कड़ेपन को कम कर देती है। आदर्शों एवं सिद्धान्तों के प्रति हठधर्मिता कम करने की शक्ति भी रखती हो तो आश्चर्य जनक नही है। रॉक वाटर मनुष्य के स्वभाव में लचीलापन लाने में मदद करती है। इससे लोग अपने सिद्धान्तों और आदर्शों के प्रति हठधर्मिता छोड़ कर जहाँ आवश्यक होता है, उनमें सुधार करने में भी नही हिचकते। वे ये समझ जाते हैं कि बाहरी आडम्बरपूर्ण जीवन शैली से अधिक मन का आन्तरिक सन्तुलन और शान्ति आवश्यक है। कभी–कभी उच्च आदर्शों का पालन अत्यन्त दुःखदायी होता है। जिससे मानसिक एवं शारीरिक तनाव, अपराधबोध की भावना पैदा होती है, जीवन दुःखी हो जाता है। रॉक वाटर कट्टरता कम करती है तथा विचारों में सौम्यता लाती हैं।

मानसिक एवं शारीरिक स्थिति

ऐसे लोग मन की गहराई तक अवसाद एवं क्रोध, की भावना से ग्रसित रहते हैं। भावात्मक संवेदना की कमी तथा आत्मिक सुख का अभाव रहता है। आत्मा, मन ओर शरीर की पवित्रता सम्बन्धी कठोर विचारों का पालन करने के कारण सदैव असुचिता की भावना से ग्रसित रहते हैं।

कठोर आत्मनियंत्रण के कारण शरीर में कड़ापन तथा कठोरता आ जाती है। जिससे माँसपेशियों में तनाव, पैदा होता है। आन्तरिक तनाव तथा चिन्ता ग्रस्त रहते हैं। यौन भावनाओ के दमन के कारण शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

रॉक वाटर व्यक्तित्व वाले लोग अर्थराईटिस, चर्म रोग, श्वास लेने में कठिनाई, नींद की कमी इत्यादि बिमारियाँ से पीड़ित रहते हैं।

;28द्ध स्क्लेरेन्थस ";बसंतंदजीनेद्ध म्बसमतंदजीने ंददनने

प्रमुख लक्षण :– दुविधा और आन्तरिक सन्तुलन के अभाव के कारण निर्णय लेने में कठिनाई, मानसिक एवं शारीरिक स्थिति डॉवा–डोल।

ज्ञम्ल"ल्डच्व्ज्ैै रू. प्दकपबपेपअमए म्ततंजपबए स्ंबापदह पददमत इंसंदबमए व्चपदपवदे ंदक उववक बींहम तिवउ वदम उवअमउमदज जव ंदवजीमत उवअमउमदजण

ष्जीवेम ूव `नमित उनबी तिवउ इमपदह नदंइसम जव कमबपकम इमजूममद जूव जीपदहेण पितेज वदम `ममउपदह तपहीज जींद जीम वजीमतण जीमल ंतम नेनंससल ुनपमज चमवचसमए ंदक इमंत जीमपत कपपिबनसजल ंसवदमए ` जीमल ंतम दवज पदबसपदमक जव कपेबने पज ूपजी वजीमतेण्ष

क्तण म्कूंतक ठंबी

स्क्लेरेन्थस का मरीज सदैव दुविधाग्रस्त रहता है। वह दो विकल्पों के बीच झूलता रहता है, किसी एक सही विकल्प का चुनाव करना उसके लिये कठिन होता है। जिसके कारण सही समय पर निर्णय नही ले पाता। इनके साथ दूसरी कठिनाई यह होती है कि वे अपने कार्य क्षेत्र अथवा निजि समस्याओं के समाधान के लिये दूसरों से परामर्श नही लेते, न ही दूसरों के फैसले स्वीकार करते हैं। परिणामस्वरूप सही समय पर निर्णय नही ले पाने के कारण हाथ में आये महत्वपूर्ण अवसरों को खो देते हैं, जिसके कारण हुई क्षति की पूर्ति जीवन भर सम्भव नही हो पाती।

समय पर निर्णय नही ले पाने के कारण ये भावात्मक व्यथा से पीड़ित रहते हैं। दैनिक जीवन में प्रायः ऐसे अवसर आते हैं जब दो में से एक विकल्प पर शीघ्र निर्णय लेना आवश्यक होता है। कभी–कभी अत्यन्त महत्वपूर्ण निर्णय लेते समय भी ये दुविधा के शिकार हो जाते हैं। कहीं बाहर जाना है तो ट्रेन से जाना अच्छा होगा या बस से, आज ही चला जाना ठीक रहेगा या कल, परीक्षा में दो प्रश्नों में से एक सही प्रश्न का चुनाव नहीं कर पाते, इन्टरव्यू में सही उत्तर जानने के बावजूद भी दुविधा के कारण उत्तर नहीं दे पाते ओर नर्वस हो जाते है। परिणामस्वरूप असफलता का मुँह देखना पड़ता है।

खरीददारी करते समय भी दुविधा के कारण निर्णय नही ले पाते, जिसके कारण मानसिक व्यथा के शिकार हो जाते हैं। उनके मानसिक

असन्तुलन के कारण यह स्थिति होती है। यदि वे चाहें तो ऐसी स्थिति से उबरने के लिये दूसरों के परामर्श से सही निर्णय ले सकते हैं। लेकिन वे किसी से परामर्श लेना पसन्द नहीं करते और अपनी मानसिक अनिश्चतता से अकेले संघर्ष करते रहते हैं। जिसके कारण निर्णय में विलम्ब तो होता ही है, सही निर्णय नहीं हो पाता और बार–बार निर्णय बदलते रहते हैं। ऐसा व्यक्ति कभी अपने निर्णय पर स्थिर नही रह पाता। इस तरह निर्णय लेने से पूर्व और बाद में दोनों ही स्थितियों में व्यक्ति मानसिक अस्थिरता की भावना से ग्रसित रहता है।

स्क्लेरेन्थस के मरीजों का मूड भी एक सा नहीं रहता। कभी वे खुश रहते हैं, कभी दुःखी हो जाते हैं, कभी अत्यन्त शालीनता का व्यवहार करते हैं तो कभी क्रोधित हो जाते हैं। मरीज के इलाज के सम्बन्ध में यह निर्णय करना कठिन होता जाता है कि किस डॉक्टर को दिखाना चाहिये, मरीज को अस्पताल में भर्ती करना ठीक है या घर पर ही इलाज कराया जा सकता है। ऐसे में निर्णय में हुए विलम्ब के कारण मरीज की जान ही खतरे में पड़ जाती है।

जब ये बिमार होते हैं तो बिमारी के लक्षण बार–बार बदलते रहते हैं। टेम्परेचर में घट–बढ़ होता रहता है। याददास्त कमजोर होती है। परीक्षा देते समय प्रश्नों के उतर भूल जाते हैं, हॉल से बाहर आते ही उतर याद आ जाते हैं। जब आदमी की याददाश्त समय पर धोखा दे दे तो स्क्लेरेन्थस से उनकी याददास्त वापस आ जाती है। जब ये सोने जाते हैं तो निर्णय लेने में हो रहे विलम्ब के कारण रात भर करवटें बदलते रहते हैं, उनको गहरी नीन्द कभी नही आती।

रोड़ पार करते समय बीच सड़क पर पहुँचकर किसी वाहन को आते देख कर यह निश्चय नहीं कर पाते कि आगे बढें या पीछे चला जाय। इसी दुविधा में कभी आगे कभी पीछे करते–करते दुर्घटना के शिकार होने की सम्भावना रहती है।

अपनी इसी दुविधाग्रस्तता के कारण इनमें आत्म विश्वास का अभाव होता है। दूसरों के विचारों और बाहरी परिस्थितियों से शीघ्र प्रभावित हो जाते हैं, जिसके कारण व्यक्तित्व का पूर्ण विकास नहीं होता। निर्णयों को कार्य रूप में परिणत करने के लिये कोई निशचित कार्य योजना नहीं बना पाते। विचारों में स्पष्टता का अभाव तथा किसी खास कार्य पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते। भावात्मक एंव मानसिक रूप से असन्तुलन के कारण मन मौजी, मेनिया तथा हिस्टोरिया के शिकार हो जाते हैं।

जब इस तरह की मानसिक स्थिति लम्बे समय तक बनी रहती है तो बिमारियों के मानसिक, शारीरिक और भावात्मक लक्षण बारी बारी से बदलते रहते हैं। हॉरमोन असन्तुलन, शारीरिक असन्तुलन के कारण चक्कर, बेहोशी ट्रेवल सिकनेस आदि बिमारीयॉ पैदा हो सकती है।

सिर की चोट के कारण मानसिक अशान्ति, विभ्रम तथा मानसिक दुविधा स्क्लेरेन्थस से दूर होती है। स्क्लेरेन्थस मानसिक दुविधा के कारण उत्पन्न अनिर्णय की स्थिति और आत्मविश्वास का अभाव दूर कर समय पर सही निर्णय लेने की क्षमता का विकास करती है तथा मनुष्य के व्यक्तित्व में शारीरिक मानसिक, एंव भावात्मक सन्तुलन पैदा कर शान्ति तथा आत्म विश्वास पैदा करती है।

;29द्ध स्टार ऑफ बेथलेहम ";जंत वि ठमजीसमीमउद्ध व्तदपजीवहंसनउ नउइमससंजनउण

मुख्य लक्षण :– मानसिक एवं शारीरिक सदमे के कारण तत्काल या कालान्तर में उत्पन्न दुष्परिणाम शोक और दुःख से छुटकारा दिलाने वाली आरामदायक दवा।

ज्ञम्ल "ल्डच्ज्व्डै रू. ।जिमत मििबजे वि"िवबाण"िमजीमत वि तमबमदज वत कपेजंदज वतपहपद `ववजीमत वि चंपदे ंदक"िवततवूण

थ्वत जीवेम पद हतमंज कपेजतमे नदकमत बवदकपजपवदे ृपबी वित ं जपउम चतवकनबम हतमंज नदींचचपदमेण जीम "िवबा वि"मतपवने दमूेए जीम सवे वि"वउम वदम कमंतए जीम तिपहीज विससवूपदह ंद ंबबपकमदज ंदक `नबी सपामण थ्वत जीवेम ृीव वित ं जपउम तमनिेम जव इम बवदेवसमकए जीपे तमउमकल इतपदहे बवउवितजण

क्तण म्कूंतक ठंबी

स्टार ऑफ बैथलेहम गहरे सदमें तथा उसके कारण उत्पन्न मानसिक और शारीरिक बिमारियों को दूर करने के लिये अत्यन्त प्रभावशाली रेमिडी है। रेस्क्यू रेमिडी की पाँच दवाओं के मिश्रण में यह एक महत्वपूर्ण दवा है। अचानक हुई दुर्घटना, बुरी खबर, किसी प्रियजन की अचानक मृत्यु से उत्पन्न दुःख और संताप, अपहरण, प्राकृतिक विपदाओं तथा व्यवसाय में हुई हानि आदि घटनाओं से आदमी गहरे संताप, दुःख और सदमें का शिकार हो जाता है। कभी–कभी जीवन में ऐसी घटनाएं घट जाती है, जिनका मन पर अत्यन्त गहरा प्रभाव पड़ता है जो तत्काल पता नहीं चलता। धीरे–धीरे सदमाग्रस्त मन गंभीर रोगों का शिकार बन जाता है। इस प्रकार घटनाएं मनुष्य को शारीरिक, मानसिक और भावात्मक चोट पहुँचाती है। वह मानसिक रूप से असन्तुलित हो जाता है। मन शरीर और आत्मा का सम्बन्ध विच्छेद हो जाता है, शरीर की जीवनी शक्ति छिन्न भिन्न हो जाती है। ऐसे में लोग शारीरिक रूप से अपंग, हो सकते हैं। उनकी आँखों के आँसू सूख जाते हैं, दुःख का गुब्बार मन में ही रह जाने के कारण बोली बन्द हो जाती है। इस स्थिति में यदि स्टार ऑफ बेथलेहम दी जाय तो मरीज को शीघ्र ही सदमा, मानसिक सन्ताप और अवसाद से छुटकारा मिल जाता है। ऐसी स्थिति में रेस्क्यू रेमिडी अत्यन्त लाभदायक होती है। लेकिन जहाँ एक ही रेमिडी देनी हो वहाँ स्टार ऑफ बैथलेहम अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध होती है।

यदि किसी पुरानी घटना के कारण मन में गहरा सदमा बैठकर कोई बिमारी हुई है तो भी स्टार आफ बेथलेहम दी जानी चाहिये।

कभी–कभी सार्वजनिक दुर्घटनाओं के कारण भी मनुष्य गहरे सदमें का शिकार हो जाता है। सड़क अथवा रेल दुर्घटना के कारण सैकड़ों लोग मृत्यु तथा अगभंग के शिकार हो जाते हैं। दुर्घटना के कारण चारों और फैली लाशों का ढेर, फैला हुआ खून, चीख, चित्कार सुनकर देखने वाले लोग भी विचलित हो जाते हैं। डकैती, हत्या आगजनी की भीषण घटनाएं, आतंकवादी घटनाओं के कारण उत्पन्न दहशत और खून खराबा ऐसी घटनाएं हैं, जो एक बार देखने के बाद आदमी जीवन भर नहीं भूल पाता। अधिक संवेदनशील व्यक्ति तो स्थायी सदमे के शिकार होकर गंभीर बिमारियों से आक्रान्त हो जाते हैं। ऐसे लोगों का इलाज करने के पूर्व उनको सदमें की स्थिति से उबारना अतिआवश्यक होता है। स्टार आफ बेथलेहम से सदमें की स्थिति से उबरने में मदद मिलती है।

कभी–कभी उँचाई से गिरने, सिर में गंभीर चोट लग जाने के तत्काल बाद पता नहीं चल पाता। इस प्रकार की आन्तरिक चोट का असर बाद में बेहोशी, लकवा, अथवा सिर दर्द के रूप में वर्षों बाद नजर आता है, लेकिन रोगी रोग का वास्तविक कारण समझ नही पाता। ऐसी स्थिति में चिकित्सक को गहन पूछपाछ कर कारणों का पता लगाना चाहिये। यदि बिमारी गहरी चोट और सदमे के कारण हुई है तो स्टार ऑफ बेथलेहम दी जानी चाहिये।

स्टार आफ बेथलेहम ऐसे सदमें और चोट के कारण उत्पन्न शारीरिक मानसिक तथा भावात्मक असन्तुलन दूर करती है, जिससे सदमा और उसके कारण उत्पन्न बिमारियों भी दूर होती है, फिर चाहे सदमा नया हो अथवा पुराना। स्टार ऑफ बेथलेहम मानसिक शोक, दुःखदर्द दूर कर मन को आराम और शान्ति प्रदान करती है।

अचानक घटी दुर्घटनाओं के कारण मर्मभेदी उदासी तथा सदमों के कारण शरीर का प्रत्येक अंग और सेल प्रभावित होता है। इसके कारण, नीन्द में अचानक चीखना, चिल्लाना, नीन्द नहीं आना, मृतक को याद कर बार–बार रोना, सिर दर्द, बेहोशी, गुम–सुम हो जाना इत्यादि लक्षण उत्पन्न होते हैं। इनको दूर करने के लिये स्टार ऑफ बेथलेहम अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध होती है।

;30द्ध **स्वीट चेस्ट नट ़ैममज बैमेजदनजद्ध** ब्ेजंदमं ेसपअं

मुख्य लक्षण :– गहरा मानसिक संताप, सहनशक्ति की सीमा से अधिक पीड़ा के कारण मानसिक रूप से टूट जाना।

झम्ल ैल्डच्ब्डैरू. म्गजतमउम उमदजंस ंदहनपेी जीपदा वदम ीं तमंबीमक जीम सपउपज व िमदकनतंदबमण

थ्वत जीवेम उवअमउमदजे ॊपबी ींचचमद जव ेवउम चमवचसम ॊमद जीम ंदहनपेी पे ेव हतमंज ेंं जव ेममउ जव इम नदइमंतंइसमण् ॊमद उपदक वत इवकल मिमसे ें पि पज ींक इवतदम जव जीम नजजमतउवेज व िपजे मदकनतंदबम ंदक जींज दवू पज उनेज हपअम ूंलण् ॊमद पज ेममउे जीमतम पे दवजीपदह इनज कमेजतनबजपवद ंदक ंदद पसंजपवद समजि जव बिमण

क्तण् म्कूंतक ठंबी

मनुष्य के जीवन में कभी—कभी ऐसे क्षण आते हैं, जब उसकी मानसिक व्यथा इतनी तीव्र हो जाती है कि उसे लगता है वह अब और अधिक सहन नही कर सकता। मानसिक और शारीरिक रूप से उसकी सहन शक्ति जबाव देती है और उसे सुधार की कोई किरण नजर नही आती। उसे लगता है कि अब सर्वनाश और विध्वंस के अतिरिक्त कुछ नही बचा है। वह अनुभव करने लगता है कि जीवन मे अब कुछ शेष नही बचा है। यही सोच कर वह उदास हो जाता है। उसकी शारीरिक एवं मानसिक व्यथा इतनी तीव्र हो जाती है कि वह अपने को अकेला बदनसीब समझने लगता है। उसे जीने से मर जाना बेहतर लगता है। लेकिन ऐसे लोग आत्महत्या करने की नहीं सोचते, क्योंकि उनको विश्वास होता है कि मरने के बाद भी उन्हें दुःखों से छुटकारा नही मिलेगा। जीवन अन्धकारपूर्ण नजर आता है, आनन्द और सुख की क्षणिक रेखा भी दिखाई नहीं देती। ऐसे लोग घोर मानसिक निराशा, मनोवेदना और एंकाकी जीवन के शिकार होते है, लेकिन दूसरों से अपनी व्यथा और दुःख दर्द की चर्चा नहीं करते।

स्वीट चेस्ट नट ऐसे लोगों के जीवन में विश्वास का संचार कर उम्मीद की किरण जगाती है। यही उम्मीद उसमें पुनः दुःख—दर्द सहन करने और सघंर्ष करने की शक्ति प्रदान करती है।

चेरी प्लम की मानसिक दशा में आदमी दुःख और दर्द असहनीय हो जाने के कारण रोता और चिलाता है। गोर्स में घोर मानसिक निराशा का भाव होता है। स्वीट चेस्ट नट में असहनीयता और घोर निराशा दोनों रहती है लेकिन वह चेरीप्लम की तरह रोता—चिल्लाता नहीं है। वह अपने दुःखों की चर्चा दूसरों के सामने नहीं करता।

स्वीट चेस्ट नट की मानसिक दशा के निम्न लिखित कारण हो सकते हैं :

;1द्ध एक विधवा अपने पति की मृत्यु के बाद घोर संघर्श कर अपने इकलौते बेटे को पढ़ा लिखा कर योग्य बनाती है, लेकिन किसी बिमारी या दुर्घटनावश उसकी मृत्यु हो जाती है।

;2द्ध आतंकवादी घटना में परिवार के सभी सदस्य मारे जाते हैं और एक मात्र मुखिया बच जाता है। उसके जीवन में अकेलेपन, दुःख संताप और निराशा के सिवाय कुछ नही बचता।

;3द्ध शेयर मार्केट में आई घोर मन्दी के कारण अपना सब कुछ गंवा कर कर्जदार बन जाता है और अपने परिवार के भरण–पोषण तथा कर्ज चुकाने का कोई रास्ता उसे नजर नहीं आता।

;4द्ध एक शादीशुदा लड़की अपने पति का मुँह देखने से पहले ही विधवा हो जाय।

;5द्ध उपयुक्त परिस्थितियों में मनुष्य घोर मानसिक व्यथा, निराशा और अकेलेपन का शिकार होकर यह सोचने लग जाता है कि वह पूर्णतः बेबस हो चुका है और उसके लिये कोई रास्ता नही बचा है, तो वैसी स्थिति में स्वीट चेस्ट नट उसमें आशा और विश्वास जगाती है। ईश्वर और भाग्य के प्रति उसमें आस्था का संचार होता है और जीवन की नई राह खोजने में मदद मिलती है। यद्यपि परिस्थितियों में कोई परिवर्तन नही आता, लेकिन स्वीट चेस्ट नट परिस्थितियों से संघर्ष करने की नई शक्ति देती है।

घोर मानसिक व्यथा एवं निराशा के कारण उत्पन्न हताशा और अवसाद, थकान, भूख की कमी, पाचन सम्बन्धी समस्यायें, नीन्द नही आना, अत्याधिक भोग विलास के कारण उत्पन्न यौन सम्बन्धी कमजोरी जिसके कारण जीवन व्यर्थ लगने लगे और जीवन भार स्वरूप बन जाय, ऐसी स्थिति में स्वीट चेस्ट नट फायदा करती है।

;31द्ध वरवेन ;टमतअंपदद्ध टमतइमदम ीिपबपदंसपेण

मुख्य लक्षण :– अति महत्वाकांक्षी, अत्यन्त संघर्षशील, जुनून की हद तक सिद्धान्तवादी, क्षमता से अधिक मेहनत कर ऊर्जा का अपव्यय करने वाले।

ज्ञम्ल ैल्डच्ज्व्डै रू. व्अमत मदजीनेपेंउए ैजतंपदे ीपे मदमतहलए भ्पहीसल `जतनदह ंदक मअमद दिंजपबंसण

ष्जीवेम ूपजी पिगमक चतपदबपचसमे ंदक पकमेंए ूीपबी जीमल ंतम बवदपिकमदजए ंतम तपहीज ंदक ूीपबी जीमल अमतल तंतमसल बींदहमण जीमल ींअम हतमंज ूपेी जव बवदअमतज ंसस तवनदक जीमउ जीमपत वूद अपमू व िसपमिण जीमल ंतम `जतवदह व िूपसस ंदक ींअम उनबी बवनतंहम ूीमद जीमल ंतम बवदअपदबमक व िजीवेम जीपदहे जींज जीमल ूपेी जव जमंबीण प्द पससदमे जीमल `जवनहहसम वद सवदह ंजिमत उंदल ूवनसक ींअम हपअमद नच जीमपत कनजपमेष

क्तण म्कूंतक ठंबी

वरवेन व्यक्तित्व के लोग निश्चित आदर्श और सिद्धान्तों का पालन करने वाले होते हैं। उन्हें अपने आदर्श और सिद्धान्तों में गहरी आस्था होती है। वे अपने सिद्धान्तों पर अडिग रहते हैं, उन्हें बदलने के लिये तैयार नही होते। वे स्वयं तो उनका पालन दृढ़ता पूर्वक करते ही हैं, यह भी चाहते हैं कि दूसरे लोग भी उनके अनुयायी बनें और दृढ़ता पूर्वक उनके बताये सिद्धान्तों और आदर्शों पर चले। वे दृढ़ मनोबल और साहस के धनी होते हैं। बिमारी की अवस्था में भी अपने पुनीत कार्य को पूरा करने में पूरे उत्साह

और उमंग के साथ लगे रहते हैं, जबकि दूसरे सामान्य लोग कभी की हार मान चुके होते हैं।

अपने सिद्धान्तों एवं आदर्शों का प्रचार करने तथा दूसरे लोगों को अपने विचारों के अनुरूप शिक्षित करने और उनको विश्वास दिलाने का हर सम्भव प्रयास करते हैं। इस काम में वे अति उत्साही होते हैं, साथ ही अपने कार्य पूर्ण दक्षता के साथ सम्पन्न करना चाहते हैं। इसके पीछे उनका अपना स्वार्थ नही होता बल्कि परोपकार तथा दूसरों के कल्याण की तीव्र भावना होती है। गरीबों के कल्याण, पर्यावरण, राजनैतिक, सामाजिक और आवासीय समस्याओं तथा भूखमरी जैसे सार्वजनिक हितों के कार्यों में इनकी अत्यधिक रूचि होती है। इन कार्यों में स्वयं भी जोश–खरोश और उत्साह पूर्वक लगे रहते हैं और दूसरे लोगों को भी कार्य निष्ठा और उत्साह पूर्वक करने के लिये प्रेरित करते हैं। सार्वजनिक कार्यों का सम्पादन अपने सिद्धान्तों और आदर्शों के अनुरूप सम्पन्न करने का जुनून उन्हें शान्ति और आराम से नहीं बैठने देता। यहां तक कि इन कार्यों के सफलतापूर्वक और शीघ्र सम्पन्न करने के लिये अपनी निजि आवश्यकता, खान–पान और आराम की भी परवाह नहीं करते। उनकी अपेक्षा होती है कि दूसरे लोग जो इन कामों में इनके साथ जुड़े हुए हैं, वे भी उतनी ही ईमानदारी और निष्ठापूर्वक काम करें, लेकिन ऐसा सम्भव नही हो पाता। परिणामस्वरूप वे हताश, निराश और तनावग्रस्त हो जाते हैं।

वे सदैव कार्यरत रहते हैं, कभी शान्ति से नहीं बैठते। उनका दिमाग बहुत तेज चलता है, कई काम एक साथ हाथ में लिये रहते हैं। अपने उद्देश्यों और सिद्धान्तों के प्रति वे अन्यन्त उत्साही होते हैं और उनको पूरा करने के मार्ग में आई चुनौतियों को स्वीकार करते हैं। उनमें अपने आदर्शों और सिद्धान्तों के प्रति गहरी आस्था और अत्यधिक उत्साह होता है, इसलिये कड़ी मेहनत करते हैं और अपने आराम की ओर ध्यान नहीं देते।

काम के साथ विश्राम भी आवश्यक है। इस नियम का पालन नहीं करने के कारण–तनाव, चिन्ता, परेशानी तथा नीन्द की कमी हो जाती है, नसों में कड़ापन आ जाता है, जिससे माँसपेशियों और जोड़ों की लचक खत्म हो जाती है। मानसिक दबाव व उच्च रक्तचाप की बिमारी हो जाने का डर रहता है।

वरवेन के मरीज मिशनरी उत्साह से काम करते हैं तथा दूसरों को भी अपने आदर्शों और सिद्धान्तों के अनुकूल चलाने का प्रयत्न करते है। परिणामस्वरूप दूसरे लोगो उन से ना खुश रहते हैं और उनके साथ काम करने में बोरियत महसूस करते हैं।

वरवेन ऐसे लोगों को शान्त, समझदार ओर सहिष्णु बनाने में मदद करती है। यद्यपि ये दृढ़ विचारों वाले होते हैं, लेकिन आवश्यकता होने पर विचारों ओर सिद्धान्तों में परिवर्तन करने से भी नही हिचकते। दूसरों पर अपने विचार थोपने की कोशिश नहीं करते। जीवन तथा घटनाओं के प्रति उनके विचार उदार होते हैं। काम के साथ–साथ मन और शरीर को आराम

भी देते हैं। उनके विचारों में सकारात्मक परिवर्तन आने से वे अपने आदर्शों और सिद्धान्तों को ज्यादा सफलता पूर्वक लागू कर सकते हैं और महान् कार्य सम्पन्न कर सकते हैं।

;32द्ध वाईन ;टपदमद्ध टपजसे अपदपमितंण

मुख्य लक्षण :– हठधर्मी, दृढ़ अधिनायकवादी तथा अधिकार की तीव्र लालसा।

झम्ल्ैल्डच्ब्ैरू. ेमतजपअमए प्दसिपगपइसमए क्वउपदंजपदहए ैजतपअपदह वित चवूमतण

ष्टमतल बंचंइसम चमवचसमए बमतजंपद व िजीमपत वूद इपसपजलए बवदपिकमदज व ि`नबबमेण्ष

क्तण् म्कूंतक ठंबी

सकारात्मक वाईन व्यक्तित्व अत्यन्त कुशल, बुद्धिमान, आत्म–विश्वासी, दूसरों पर शासन करने वाला उच्च मनोबल वाला, विपत्ति की घड़ी में धैर्य रखने वाला, अत्यन्त सफल व्यक्ति होता है। ऐसे लोगों को अपनी योग्यता और सफलता पर पूर्ण विश्वास होता है। इनमें परिवार, समाज और देश को कुशल नेतृत्व देने की क्षमता होती है। ये अधिनायकवादी नेता और शासक होते हैं। स्वार्थ की हद तक इनमें अधिकारवादी प्रवृति पाई जाती है।

ये स्पष्ट विचारों वाले तथा तत्काल निर्णय लेने वाले होते हैं। किसी भी तरह की जिम्मेदारियाँ लेने में सकोंच नहीं करते हैं। ये अति महत्वाकांक्षी एवं दृढ़प्रतिज्ञ होते हैं। जीवन की समस्याओं को पूर्ण विश्वास और निश्चितता के साथ समाधान निकालने में निपुण होते हैं। ये अपनी टीम के नेता होते हैं ओर अपने अधीनस्थों को निर्विवाद एवं स्पष्ट आदेश देते हैं।

यद्यपि वरवेन और वाईन, दोनों ही व्यक्तित्व के व्यक्तियों का एक निश्चित विचार और सोच होती है, लेकिन दोनों के काम करने का ढंग बिल्कुल अलग होता है। वरवेन व्यक्तित्व के लोग अपने विचारों के प्रति दूसरों की शंका और सन्देह दूर करते हैं। आवश्यकता पड़ने पर तर्क विर्तक और स्पष्टीकरण देते हैं और उन्हें विश्वास में लेकर काम करवाते हैं। लेकिन वाईन व्यक्तित्व के लोगों को अपने विचारों के प्रति पूर्ण आस्था और विश्वास होता है और वे उसे कार्य रूप देने के लिये स्पष्ट आदेश देते हैं। उन्हें इस बात से कोई मतलब नहीं होता कि दूसरे लोगों के विचार क्या हैं ? सेन्टोरी व्यक्तित्व के लोग वाईन व्यक्तित्व के लोगों से आसानी से शिकार होते हैं, क्योंकि वे ना कहना नहीं जानते।

वाईन व्यक्तित्व के बच्चे अत्यन्त आक्रामक, अधिकारपूर्वक माँगने वाले तथा धौंस जमाने वाले होते हैं। कमजोर बच्चों पर धौंस जमाते हैं और अपने ग्रुप के नेता होते हैं।

सकारात्मक वाईन व्यक्तित्व के लोग परिवार, समाज और देश को सफल नेतृत्व देते हैं और अपने नैसर्गिक गुणों के बदौलत उन्हें विकास एवं सफलता के उच्च शिखर पर पहुँचाने में सफल होते हैं। ये अत्यन्त महत्वाकांक्षी होते हैं और अपनी महत्वकांक्षाओं का दुरूपयोग करने से नहीं हिचकते। दूसरों के विचारों का आदर नहीं करना, अपने विचार दूसरों पर थोंपना, यदि कोई व्यक्ति उनके विचारों और आदेशों की अवहेलना करता है तो वे किसी भी हद तक जा सकते हैं। ऐसा इसलिये करते हैं, क्योंकि उन्हें अपनी योग्यता और कार्य कुशलता पर पूर्ण विश्वास होता है, दूसरों के विचारों का उनके लिये कोई महत्व नही होता।

शक्ति हासिल करने की इनमें तीव्र लालसा होती हैं तथा अपने अधिकारों को लागू करने के लिये ये आक्रामक हो जाते हैं। जब ये अवगुण तीव्र हो जाते हैं तो ये अत्याचारी शासक बन जाते हैं। हिटलर, मुसेालिन, स्टेलिन, सद्‌दाम हुसैन आदि तानाशाह नकारात्मक वाईन सोच के अच्छे उदाहरण हैं।

परिवार के लिये ये क्रूर अधिनायकवादी पिता, पुत्र और पति होते हैं। ये डरा धमका कर अपना शासन चलाते हैं। ऐसे बच्चे अपने साथियों पर धौंस जमाते हैं।

सकारात्मक वाईन व्यक्तित्व अपने नैसर्गिक गुणों के प्रति स्वयं तो सफलता के शिखर पर पहुँचता ही है, अपने देश और समाज को भी उन्नति के शिखर पर पहुॅचाता है, जबकि नकारात्मक व्यक्तित्व समाज, देश और सारी मानवता के लिये अभिशाप सिद्ध होता है। अन्त में ये स्वयं भी समाप्त हो जाते हैं।

नकारात्मक गुणों के कारण वाईन व्यक्तित्व के लोग मांसपेशियों में तनाव, ब्लडप्रेशर, माईग्रेन, हदयरोग, गेस्टिक ओर डुयोडेनल अल्सर इत्यादि अनेक शारीरिक और मनोकायिक रोगों के शिकार होते हैं।

वाईन नकारात्मक अवगुणों से छुटकारा दिलाकर सकारात्मक गुणों को विकसित करती है। उन्हें अधिनायकवादी प्रवृति से छुटकारा दिलाकर दृढ़ इच्छाशक्ति वाला सफल शासक बनने में मदद करती है, जो अपने कुशल नेतृत्व के बदौलत, समाज, देश और सम्पूर्ण मानवता के लिये उदाहरण बन जाते हैं।

;33द्ध वालनट ॅ;सदनजद्ध श्रनहसंदे तमहपं

मुख्य लक्षण :– बाहरी वातावरण, स्थान परिवर्तन के प्रभावों से रक्षा करती है। परिस्थितियों के साथ सन्तुलन बैठाने में मदद करती है।

झम्ल ैल्डच्ब्ढै रू. च्तवजमबजपवद तिवउ बींदहम ंदक वनजेपकम पदसिनमदबमेए क्पािपबनसजपमे वि ंकरनेजउमदज पद जतंदेपजपवद चमतपवकण

थ्वत जीवेम ़ीव िंअम कमपिदपजम पकमंसे ंदक ंउइपजपवदे पद सपमि ंदक ंतम निसपिसपदह जीमउए इनज वद तंतम वबबेंपवदे ंतम जमउचजमक जव इम समक ूल तिवउ जीमपत वूद पकमेंए ंपउे ंदक ूवता इल जीम मदजीनेपेंउए बवदअपबजपवदे वत `जतवदह वचपदपवदे वि वजीमतेण जीम तमउमकल हपअमे बवदेजंदबल ंदक चतवजमबजपवद तिवउ वनजेपकम पदसिनमदबमेण

क्तण म्कूंतक ठंबी

वालनट उन लोगों के लिये है जिनके जीवन में निश्चित आदर्श एवं लक्ष्य होते हैं, जिनको वे पूरी ईमानदारी एवं निष्ठा से पूरा करने का प्रयास करते हैं, लेकिन कभी–कभी अति उत्साहवश अथवा दूसरों के व्यक्तित्व एवं विचारों से प्रभावित होकर अपने लक्ष्य, उद्देश्य और काम से भटक जाते हैं।

वालनट ऐसे लोगों के विचारों में स्थिरता तथा निष्ठा प्रदान कर दूसरों के प्रभावों से रक्षा करती है।

वालनट उन लोगों जिनको नई परिस्थितियों एवं वातावरण के अनुरूप अपने को ढालने में कठिनाई होती है और दूसरों के प्रभावशाली व्यक्तित्व एंव वातावरण के प्रति अत्यन्त संवेदनशील होते हैं, को भी बाहरी प्रभाव से बचाती है।

जीवन में आने वाले महत्वपूर्ण परिवर्तन के संक्रमण काल में जैसे–छोटे बच्चों को दाँत आते समय, यौन वय संधिकाल, गर्भावस्था, तलाक, रजोनिवृति ;उंदवचंनेमद्ध धर्म परिवर्तन, नौकरी में स्थानान्तरण के फलस्वरूप नई जगह पर जाने तथा वहाँ के वातावरण तथा परिस्थितियों को अनुकूल बनाने, पुराने रीति–रिवाजों और बन्धनों से मुक्ति, नशा त्यागने के कारण उत्पन्न मानसिक स्थिति, नये परिवर्तन के प्रति पछतावे की भावना, पति–पत्नी, माता–पिता, तथा प्रियजनों की मृत्यु से उत्पन्न स्थिति, बुढापा, मृत्यु के पूर्व की स्थिति, इत्यादि अनेक विकट परिस्थितियों से मनुष्य को व्याकुलता और परेशानी का सामना करना पड़ता है। उसे अपने आपको नई परिस्थितियों के अनुकूल ढालने में अत्यन्त कठिनाई होती है। वालनट इन परिस्थितियों के अनुकूल मानसिकता बनाने में अत्यन्त सहायक होती है।

वे लोग जिनके जीवन में निश्चित आदर्श और उदेश्य होते हैं और जिन्हें वे प्राप्त करना चाहते हैं, लेकिन माता–पिता, भाई–बन्धु तथा शक्तिशाली व्यक्तित्व के प्रभाव के कारण वे आगे बढ़ने में अपने को असमर्थ पाते हैं, जैसे–अन्तरजातीय विवाह, धर्म परिवर्तन, कैरीयर का चुनाव आदि। वालनट इस प्रकार के बाहरी प्रभाव से मुक्ति दिलाकर निश्चित आदर्शों और उद्देश्यों को प्राप्त करने में मदद करती है। भावात्मक रोगियों के इलाज के लिये चिकित्सक को इस रेमिडी का प्रयोग करना चाहिये।

भूतकाल से मनुष्य का सम्बन्ध अधिक मजबूत और गहरा होता है। यद्यपि वह पुराने रिस्ते नाते तोड़ चुका होता है, लेकिन फिर भी उसकी यादों से छुटकारा नहीं हो पाता। पुराने जीवन साथी से समस्त रिस्ते टूट जाने और तलाक हो जाने के बावजूद भी जब पुरानी यादें सताती है, पुरानी

परम्पराओं और विश्वास छोड़कर नया धर्म अंगीकार करने के बावजूद भी पुरानी परम्पराओं को भूला नही पाता, ऐसे लोगों के लिये वालनट लिंक–ब्रेकर का काम करती है।

दैनिक जीवन की अनेक समस्याओं, जैसे–नई जगह और नये स्थान पर सोने से नीन्द नही आना, यात्रा के कम में जगह–जगह का पानी पीने के कारण कब्ज अथवा अन्य बिमारी हो जाना इत्यादि में वालनट अत्यन्त प्रभावशाली औषधि है।

हदय रोग, डाईबिटिज, दम्मा, गठिया, गंजापन इत्यादि पुरानी तथा वंशानुगत बिमारियों का इलाज अत्यन्त कठिन होता है। वालनट बिमारी के पुराने बन्धनों से छुटकारा दिलाकर रोग ठीक करने में मदद करती है। यदि माँ को गर्भ के समय वालनट दी जाय तो गर्भावस्था में उत्पन्न परेशानियों को तो दूर करती ही है, साथ में बच्चे में वंशानुगत बिमारी होने को सम्भावना भी कम हो जाती है।

शराब पीना, तम्बाकु खाना, अगूंठा चूसना, दाँतों से नाखून काटना इत्यादि बुरी आदतों से छुटकारा दिलाने के लिये वालनट अत्यन्त प्रभावशाली रेमिडी है। वालनट का प्रयोग मनुष्य को अपने आदर्शों और उद्देश्यों की प्राप्ति में मदद करती है। यह सभी तरह के बाहरी प्रभावों से बचाकर मनुष्य के विचारों में स्थायित्व पैदा करती है। वालनट व्यक्तित्व के व्यक्ति अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति के बदौलत दुनियाँ को नया रास्ता दिखा सकते हैं और जीवन में अति महत्वपूर्ण कार्य करने में सफल होते हैं।

;34द्ध वाटर व्हाईलेट ॅ;जमत टवपसमजद्ध भ्वजजवदपं चंसनेजतपेण

मुख्य लक्षण :– घमण्ड, अकेलापन, अन्तर्मुखी श्रेष्ठता के भाव से ग्रसित, भावात्मक लगाव की कमी।

झम्ल् ैल्डच्ज्व्डै रू. च्तवनकए ।सववएि प्ददमत तमेमतअम मिमसपदह वि ैनचमतपवतपजल पद पेवसंजपवदए स्पजजसम मउवजपवदंस पदअवसअमउमदजण

ष् थ्वत जीवेम ॊव पद ीमंसजी वत पससदमे सपाम जव इम ंसवदमण टमतल ुनपमज चमवचसमए ॊव उवअम ंइवनज ूपजीवनज दवपेमए ेचमां सपजजसम ंदक जीमद हमदजसलण टमतल पदकमचमदकमदजए बंचंइसम ंदक ेमसि तमसपमदज ंसउवेज तिमम व िजीम वचपदपवदे व िवजीमतण जीमल तम ंसववए ि समंअम चमवचसम ंसवदम ंदक हव जीमपत वूद ूलए वजिमद बसमअमत ंदक जमसमदजमकण जीमपत चमंबम ंदक बंसउदमे पे ं इसमेपदह जीवेम ंतवनदक जीमउण्ष्

क्तण् म्कूंतक ठंबी

वाटर व्हाईलेट टाईप व्यक्ति अनेक सकारात्मक गुणों के मालिक होते हैं। ये अत्यन्त ज्ञानवान, शान्त, और अकेले कार्य करने में सक्षम होते हैं। ये शान्तिपूर्वक अपने पुनीत उद्देश्यों को सम्पन्न करने में लगे रहते हैं, इसके लिये उन्हें किसी की राय की आवश्यकता नहीं होती, अपना निर्णय स्वयं लेने में सक्षम रहते हैं। ये लोग दूसरे के कार्यों में हस्तक्षेप करना

पसन्द नहीं करते हैं। यदि कोई इनसे परामर्श माँगता है तो परामर्श अवश्य देते है। ऐसे लोग कम बोलते हैं। बात और व्यवहार में अत्यन्त सज्जन होते हैं। अपना काम स्वयं अकेले करते हैं तथा दूसरों के काम में भी कोई बाधा नहीं डालते। इनके अधीनस्थ कर्मचारी अत्यन्त शोभाग्यशाली होते हैं, क्योंकि उन्हें काम करने की पूर्ण स्वतंत्रता होती है।

यद्यपि उपयुक्त सभी गुण किसी भी व्यक्ति एवं समाज के लिये अच्छे और सकारात्मक प्रभाव वाले होते हैं, लेकिन इनका नकारात्मक पहलू यह है कि ऐसे लोगों में श्रेष्ठता की भावना अत्यधिक होती है, जिसके कारण वे अभिमानी हो जाते हैं। किसी को इतना योग्य नहीं समझते कि उसके साथ हिलमिल सके और उसको अपने कार्यों मे सहयोगी बना सके। दूसरों के प्रति इनका व्यवहार अत्यन्त ठंडा होता है। इनको किसी से भावात्मक लगाव नही होता। दुःख तथा बिमारी में ये किसी से मदद लेना नहीं चाहते। अपने दुःखों एवं तकलीफों को स्वयं धैर्यपूर्वक सहन करते हैं। परिणामस्वरूप दूसरे लोग इन से दूरी बनाये रखते हैं, इसलिये ये अकेलेपन के शिकार हो जाते हैं। इनको दूसरों से सम्पर्क करने और बातचीत करने में कठिनाई होती है। दूसरे लोग भी इनसे सम्पर्क करने में हिचकिचाते हैं और दूरी बनाये रखते हैं, क्योंकि दूसरे लोग ऐसे लोगों को अहंकारी समझते हैं। ऐसे लोग मानसिक एवं भावात्मक कठोरता तथा अकेलेपन के कारण माँसपेशी सम्बन्धी बिमारियाँ, स्किन एलर्जी, अल्सरेटिव कोलाईटिस तथा गठिया रोग से पीड़ित रहते हैं।

वाटर व्हाईलेट एक ऐसी रेमिडी है जो ऐसे व्यक्तियों को अकेलेपन से छुटकारा दिलाती है। यह बुद्धिमता, योग्यता, एवं सम्मान की रक्षा के साथ–साथ दूसरों से सद्भावनापूर्ण सम्बन्ध बनाने में मदद करती है। अपने ज्ञान, योग्यता और बुद्धिमानी का लाभ दूसरों को देने से इन्हें खुशी मिलती है। अपनी योग्यता का प्रयोग दूसरों को परामर्श देने में करते हैं, इससे दूसरे लोग भी लाभाविन्त होते हैं। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि ऐसे लोगों की श्रेष्ठता के भाव के कारण उत्पन्न अहंकार दूर करने में मदद करती है। किसी से मिलने जुलने में न तो इनको संकोच होता है, न ही दूसरे लोगों को इनसे मिलने में संकोच होता है। इनका अकेलापन दूर होता है और सामाजिकता की भावना विकसित होती है।

;35द्ध व्हाईट चेस्ट नट ";पजम बैमेज छनजद्ध ।मेबनसने ीपचचव बेंजंदनउ

मुख्य लक्षण :– आवाँछित विचारों का मन में घूमते रहना, मानसिक तर्क–वितर्क मन में चलते रहना, विचारों पर नियंत्रण करने में असमर्थ।

ज्ञम्ल "ल्डच्ब्ब्डैरू. न्दूंदजमक जीवनहीजे ।ममच हवपदह तवनदक ंदक तवनदक पद इतंपदए उमदजंस ंतहनउमदजे ंदक कपंसवहनमेण

थ्वत जीवेम ीव बंददवज चतमअमदज जीवनहीजेए पकमेंए तहतनउमदजे ीपबी जीमल कव दवज कमेपतम तिवउ मदजमतपदह जीमपत उपदकेण ्नंसलल ज `नबी जपउमे ीमद जीम पदजमतमेज व िजीम उवअमतउमदज पे दवज `जतवदह मदवनही जव ाममच जीम उपदकनिसण जीवनहीज ीपबी वततल दक पसस तमउंपद वत प िवित जपउम जीतवूद वनजए पसस तमजनतदण जीमल `ममउ जव बपतबसम तवनदक दक तवनदक दक बंनेम उमदजंस जवतजनतमण जीम चतमेमदमब व िनबी नदचसमेंदज जीवनहीजे कतपअमे वनज चमंबम दक पदजमतमितम पजी इमपदह इसम जव जीपदा वदसल व िजीम वता वत चसमेंनतम व िजीम कंलण

क्तण म्कूंतक ठंबी

मन की ऐसी अवस्था जब एक ही तरह के अनचाहे विचार एवं मानसिक तर्क–वितर्क मन में आते रहते हैं और चाहकर भी मनुष्य उन विचारों को मन से नहीं निकाल पाता। हर समय वह व्यर्थ के विचारों में उलझा रहता है और दिन रात ये विचार उसे परेशान करते रहते हैं। मनुष्य की हालत घिसे हुए ग्रामोफोन रेकार्ड की तरह हो जाती है, जो एक ही सुर–लय में एक ही वाक्य बार–बार दोहराता रहता है। जिसे सुन–सुन कर वह परेशान हो जाता है और उससे छुटकारा पाना चाहता है, लेकिन चाहकर भी वह छुटकारा नही पा सकता। उसका मन संतापग्रस्त हो जाता है। इन अनावश्यक विचारों से दिन रात पीड़ित रहने के कारण वह दूसरे कामों पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाता। ऐसे लोग इन विचारों में डूबे रहने के कारण यदि कोइ्र बात उनसे पूछी जाती है तो उसका जवाब नहीं देते। लगातार विचार प्रवाह से उनका दिमाग थक जाता है और वे अनिद्रा एवं सिर दर्द के शिकार हो जाते हैं।

ये विचार बीती घटनाओं के सम्बन्ध में हो सकते है, उनके साथ हुए आशोभनीय व्यवहार और घटनाओं के सम्बन्ध में हो सकते है। घरेलू चिन्ताओं तथा घर में हुए तर्क–वितर्क के सम्बन्ध में हो सकते हैं। इन घटनाओं और विचारों का वर्तमान से कोई सम्बन्ध नही होता। संक्षेप में जब एक ही विचार, एक ही तरह के तर्क वितर्क और घटनाएं मन में बार–बार आती है और मानसिक संत्रास और थकान पैदा करती है तो व्हाईट चेस्ट नट ऐसे अनावश्यक विचारों से छुटकारा दिलाकर मन को शान्त करती है। अनावश्यक आने वाले विचारों को नियंत्रित कर दिमाग की उलझनें दूर करती है। चिन्ताओं को दूर करती है, जिससे मनुष्य अपनी समस्याओं का सकारात्मक समाधान कर पाने में सफल होता है।

व्हाईट चेस्ट नट एक ही तरह के विचार, और तर्क–वितर्क के अतिरिक्त एक ही तरह की बिमारी का बार–बार आना, एक ही तरह की शारीरिक क्रियायें बार–बार दोहराना, बहम ;क्मसनेपवदद्धए भ्रम भ्रान्ति ;प्ससनेपवदद्धए मतिभ्रम, दृष्टिभ्रम, श्रुतिभ्रम ;भ्ंससनबपदंजपवदेद्धए भूतप्रेत का भ्रम आदि मानसिक स्थिति में व्हाईट चेस्ट नट अत्यन्त प्रभाव शाली रेमिडी है।

आँख मारना, आँख टिमटिमाना, एक ही तरीके से सिर या शरीर के किसी अंग को हिलाना, पाँव को बार–बार हिलाते रहना, एक से सौ तक की गिनती बार–बार गिनना, एक ही गाने की पंक्तियां मन में बार–बार

दोहराना आदि ऐसी सभी मानसिक और शारीरिक क्रियायें जो बार–बार की जाती है, के लिये व्हाईट चेस्ट नट अच्छी रेमिडी है।

कभी–कभी अति उत्साह वश काम करने के क्रम में मनुष्य का दिमाग शून्य हो जाता है और वह सब कुछ भूल जाता है, जिसके कारण दुर्घटना हो जाती है। सड़क पार करते समय या खाना बनाते समय एकाएक दिमाग शून्य हो जाने से गंभीर दुर्घटना की सम्भावना रहती है।

यही स्थिति परीक्षा देते समय होती है। विद्यार्थी का दिमाग शून्य हो जाता है और सभी प्रश्नों के उतर जानने के बावजूद भी उत्तर नहीं दे पाता। भाषण देते समय वक्ता का दिमाग शून्य हो जाता है और सब कुछ भूल जाने के कारण भाषण बीच में ही रोक देना पड़ता है, जिससे शर्मिन्दगी का सामना करना पड़ता है। मन में अनेक तरह की योजनाएं बनाता है, लेकिन उन्हें कार्य–रूप में परिणत नहीं करता है। मानसिक रोगी स्वयं से ही मन ही मन बाते करते हैं।

एक ही तरह के रोगों का बार–बार आना, जैसे–सिर दर्द, शरीर के किसी अंग में ऐंठन, खाँसी, बार–बार पेशाब की हाजत होना, रात्रि में ठीक निश्चित समय पर नीन्द टूट जाना ओर अनावश्यक विचारों के मन में आते रहने के कारण नीन्द नही आना आदि मानसिक और शारीरिक बिमारियाँ में व्हाईटचेस्ट नट अत्यन्त प्रभावशाली रेमिडी है।

ध्यान–एकाग्रता के लिये व्हाईट चेस्ट नट दी जानी चाहिये। ऐसे लेागों को जो ध्यान में जैसे ही बैठते हैं, अनावश्यक विचार मन में आने लगते है, जिसके कारण मानसिक एकाग्रता नहीं हो पाती, उन्हें व्हाईट चेस्ट नट दी जाय तो ध्यान करने में एकाग्रता आती है।

मानसिक एकाग्रता के लिये स्क्लेरेन्थस भी दी जाती है। यह ऐसे लोगों के लिये है, जिनके मन में विभिन्न प्रकार के विचार एक साथ आने के कारण वे तय नहीं कर पाते कि कौन सा विचार उनके लिये अच्छा है। परिणामस्वरूप वे दुविधाग्रस्त हो जाते हैं।

अति उत्साहवश उत्पन्न नर्वसनेस, चिन्ता, अत्यधिक खुशी के कारण उत्पन्न समस्याओं से भी व्हाईट चेस्ट नट छुटकारा दिलाती है।

;36द्ध वाईल्ड ओट ॅ;पसक व्ंजद्ध इतवउने तंउवेने

मुख्य लक्षणः– जीवन में अभिप्रेत लक्ष्य के प्रति अनिश्चितता, अनिश्चित महत्वाकांक्षी, निश्चित लक्ष्य प्राप्त नहीं कर पाने के कारण जीवन से असन्तुष्ट।

झम्ल ैल्डच्ज्व्डैरू. न्दबमतजंपदजल ॅ जव बवततमबज चंजी पद सपमिए प्दकमपिदपजम ॅ जव ंउइपजपवदेए क्पेंजपेंिजपवद इमबंनेम वदमश उपेपवद पद सपमि दवज विनदकण

ष्जीवेम ॊव िंअम ंउइपजपवदे जव कव `वउम जीपदह व ि चतवउपदमदबम पद सपमिए ॊव ूपीी जव िंअम उनबी मगचमतपमदबम ंदक जव मदरवल ंसस जींज ॊपबी पे चवेपइसम वित जीमउए जव जांम सपमि जव जीम निससण जीमपत कपििपबनसजपमे पे जव कमजमतउपद ॊंज ंबबनचंजपवद जव विससवूए ` ंसजीवनही जीमपत ंउइपजपवदे ंतम `जतवदहए जीमल िंअम दव बंससपदह ॊपबी नचंचमंसे जव जीमउ ंइवअम ंसस वजीमतेण जीपे उंल बंनेम कमसंल ंदक कपेंजपेंबिजपवदण

क्तण म्कूंतक ठंबी

वाईल्ड ओट उन लोगों के लिये है, जो जिन्दगी के एक ऐसे चौराहे पर स्वयं को खड़ा पाते है, जहाँ वे यह निश्चय नहीं कर पाते कि उन्हें किस रास्ते पर जाना है और क्या करना है? ये अत्यन्त महत्वाकांक्षी, विभिन्न विधाओं के ज्ञाता तथा प्रतिभाशाली व्यक्ति होते हैं, लेकिन अपनी प्रतिभा को इसलिये व्यर्थ कर देते हैं कि उनके सामने कोई स्पष्ट मार्ग नही होता। वे जीवन में कुछ अनोखी उपलध्धियां हासिल करना चाहते हैं। वे पूर्ण सक्षम और योग्य भी होते हैं, लेकिन वे स्वयं नही समझ पाते है कि उन्हें क्या करना चाहिये? उनके सामने अपना उद्देश्य स्पष्ट नही होता। वे अपना जीवन अपने ढ़ंग से स्वतंत्र जीना चाहते हैं। ऐसे लोग समाज के लिये अपने को उपयुक्त सिद्ध नहीं कर पाते। अपने मनोनुकूल मित्रों की टीम तैयार नहीं कर पाते। उनकी बौद्धिक और आध्यात्मिक योग्यता के अनुरूप मित्र नही मिल पाते। परिणामस्वरूप हताशा के शिकार हो जाते हैं।

ये जीवन में अनेक तरह के व्यवसाय और प्रोफेशन प्रारम्भ करते हैं। उनमें सफल भी होते हैं। मनोनुकूल व्यवसाय नहीं मिल पाने के कारण जल्दी ही उससे उब जाते हैं और उसे छोड़कर दूसरे काम की खोज में लग जाते हैं। विद्यार्थी यह तय नहीं कर पाते कि उनको किसी विषय या किस टेक्नीकल लाईन में जाना चाहिये। यदि वे किसी विषय या प्रोफेशन की पढ़ाई प्रारम्भ कर भी देते हैं, तो बीच में ही उसे छोड़ कर दूसरे प्रोफेशन की खोज में लग जाते हैं। इस तरह पूरी योग्यता और क्षमता के बावजूद, मानसिक अनिशिचिता की स्थिति के कारण समय बर्बाद कर देते हैं और उनकी योग्यताएं व्यर्थ हो जाती है जिससे हताशा और निराशा के शिकार हो जाते हैं। इनका प्रोफेशनल और निजि जीवन अच्छा नहीं हो पाता।

वाईल्ड ओट ऐसे लोगों को जीवन में महत्वपूर्ण निर्णय लेने और केरीयर के चुनाव में मदद करती है। साथ ही उनकी विभिन्न क्षमताओं और योग्यताओं के आधार पर सही मार्ग के चुनाव में सहायक होती है। एक ऐसा मार्ग जो उनके लिये पूर्णतः अनुकूल हो। परिणामस्वरूप वे अपनी क्षमताओं का सर्वोत्तम उपयोग करने में सफल होते हैं, इससे उन्हें अनिश्चितता और हताशा की जिन्दगी से छुटकारा मिल जाता हैं।

नकारात्मक वाईल्ड ओट की स्थिति में मनुष्य अक्रमण्यता, अवसाद की प्रवृति का शिकार और आलसी हो जाता है। मन ओर शरीर में स्फूर्ति और उत्साह का अभाव, भूख की कमी, इत्यादि बिमारियों से ग्रसित होने लगता है। ऐसे लोगों में सेक्स के प्रति अरूचि पाई जाती है अथवा कभी–कभी बोरियत दूर करने के लिये सेक्स क्रियाओं की अधिकता भी पाई

जाती है। खान–पान और रहन–सहन के मामले में लापरवाह होने के कारण मोटापा, पेप्टिक अल्सर तथा मधुमेह बिमारियाँ की सम्भावना भी रहती है।

;37द्ध वाईल्ड रोज ॅ;पसक त्वेमद्ध त्वें बंदपदंण

मुख्य लक्षण :– उदासीनता, जीवन में उत्साह और महत्वाकांक्षा का अभाव, परिस्थितियों के सामने आत्म समर्पण करने वाले।

ज्ञम्ल ॅल्डच्ज्डैरू. ।चंजीलए स्बा वि पदजमतमेज ंदक ंउइपजपवदए त्मेपहदंजपवद ीं बंचपजनसंजमक ण

जीवेम ॅीव ूपजीवनज ंचचंतमदजसल `नििपबपमदज तमेंवद इमवउम तमेपहदमक जव ंसस जींज ींचचमदे ंदक रनेज हसपकम जीतवनही सपमिए जांम पज ॅ पज पेए ूपजीवनज ंदल मििवितज जव पउचतवअम जीपदहे ंदक पिदक `वउम रवलण जीमल ींअम `नततमदकमतमक जव जीम `जतनहहसम वि सपमि ूपजीवनज बवउचसंपदजणष

क्तण म्कूंतक ठंबी

कुछ लोग बिना किसी स्पष्ट कारण के जीवन में घटने वाली घटनाओं के प्रति उदासीन हो जाते हैं ओर सब कुछ भाग्य के भरोसे छोड़ देते हैं। जिन्दगी में असफलता, बिमारी, दुर्भाग्य, गरीबी के प्रति उनके मन में उदासीनता का भाव आ जाता है। वे अपनी दशा को भाग्य की देन समझ कर उसे सहज स्वीकार कर लेते हैं, उसमें सुधार के लिये कोई प्रयास नही करते। अपने परिवार और बच्चों की दुर्दशा, पढ़ाई लिखाई में उत्पन्न बाधायें, बिमारी इत्यादि भी उनको अपनी बुरी दशा से निकलने के लिये प्रेरित नही कर पाती। बिमार हो जाने पर वे उसे भी जीवन का अंग मानकर स्वीकार कर लेते हैं। रहन–सहन के प्रति जागरूकता का अभाव होता है। ये यर्थाथ स्थितिवादी हो जाते हैं अर्थात् जो परिस्थितियाँ है, उसे सहर्ष स्वीकार कर लेना। उनसे उबरने का कोई प्रयास नहीं करना। अपनी दुर्दशा के लिये वे किसी से शिकायत नही करते।

इनके जीवन में कोई उत्साह और खुशी नही होती। ये अपने को हमेशा बलहीन, और थका हुआ महसूस करते हैं। इनकी जिन्दगी पशुवत् हो जाती है। उनके घर में, परिवार में और आस पास क्या हो रहा है उसमें उनकी कोई रूचि नहीं होती इनमें शारीरिक उर्जा तथा अपनी कोई महत्वाकांक्षी नही होती।

वाईल्ड रोज ऐसे लोगों के जीवन में रूचि पैदा कर उनकी उदासीनता और परिस्थितियों के सामने आत्म समर्पण की प्रवृति से छुटकारा दिलाकर, नया उत्साह, नई उमंग और नया जोश पैदा करती है और वे अपनी वर्तमान परिस्थितियों से छुटकारा पाने के लिये हर सम्भव प्रयास करते हैं। अपने ओर अपने परिवार के प्रति दायित्वों को वहन करने के लिये हर सम्भव प्रयास करते है।

;38द्ध विलो ॅ;पससवूद्धॅसपग अमपजमनपदंण

मुख्य लक्षणः– दूसरों के प्रति नाराजगी, शिकायत और कटुता की भावना अपने प्रति बेचारगी का भाव।

ङम्ल्ैल्डच्ज्व्डैरू.ैमसा चिपजलए त्मेमदजउमदज ंदक ठपजजमतदमे

ष्ब्वत जीवेम ीव ींअम `नमिमतमक ंकअमतेपजल वत उपेवितजनदम ंदक पिदक जीमेम कपपिबनसज जव ंबबमचजए ूपजीवनज बवउचसंपदज वत तमेमदजउमदजए ॅ जीमल रनकहम सपमि उनबी इल जीम `नबबमे ूीपबी पज इतपदहेण जीमल मिमस जींज जीमल ींअम दवज कमेमतअमक `व हतमंज ं जतपंसए जींज पज ॅ पदरनेजए ंदक जीमल इमबवउम मउइपजजमतमकण जीमल वजिमद जांम समे पदजमतमेज ंदक ंतम समे ंबजपअम पद जीवेम जीपदहे व सपमि ूीपबी जीमल ींक चतमअपवनेसल मदरवलमकण्ष

क्तण म्कूंतक ठंबी

विलो के मरीज को अपने आप को छोड़कर सभी लोगों से और सभी चीजों से शिकयत रहती है। इनकी सोच नकारात्मक और विध्वंसात्मक होती है। दूसरों के प्रति वे नाराजगी, कटुता, तथा इर्ष्या की भावना से भरे रहते हैं। दूसरों की तरक्की, खुशी और सुखी जीवन से इर्ष्या करते हैं। वे कभी यह समझने का प्रयास नही करते कि उसकी तरक्की खुशी और सुखी जीवन का कारण उनकी सकारात्मक सोच तथा कठिन परिश्रम है, जिसके बदौलत कोई भी व्यक्ति जीवन में खुशियाँ प्राप्त कर सकता है।

दुर्भाग्यवश यदि नकारात्मक विलो सोच लम्बे समय तक रहती है, तब इसका बड़ा विघ्वंसकारी प्रभाव न केवल उस व्यक्ति पर पड़ता है, बल्कि उसके कारण सारा वातावरण प्रभावित होता है। जिस प्रकार एक सड़ी सेव टोकरी के सारे फलों को सड़ा देती है, उसी प्रकार विलो की नकारात्मक दशा से उसका परिवार, मित्र तथा आसपास के लोग भी प्रभावित होते हैं।

ऐसे व्यक्ति आत्मदया के भाव से ग्रसित रहते हैं। वे अपने को दुर्भाग्य का मारा तथा असहाय महसूस करते हैं। वे यह समझते हैं कि जो उनके साथ घटित हो रहा है, उसके लायक वे नहीं हैं। उन्हें सदैव सबसे शिकायत रहती है, लेकिन वे यह नही समझ पाते कि उसके लिये उनका स्वयं का व्यवहार कारण है।

जीवन के मध्यकाल में प्रायः यह नकारात्मक भावना पैदा होती है, जब मनुष्य यह महसूस करता है कि जीवन में उसके अनेक उद्देश्य और आशाएं अधूरी रह गई। जब उसका अपना साथी नौकरी में पद्दोन्नत्ति पाकर उससे आग बढ़ जाता है, उसका बच्चा पढाई लिखाई में अव्वल होकर अच्छी नौकरी प्राप्त कर लेता है, तो उनकी सफलता का मूल कारण जानने का प्रयास नही करता और नकारात्मक सोच से और अधिक घिर जाता है।

विलो टाईप व्यक्ति वर्षों से अपने मन में दूसरों के प्रति ईर्ष्या की भावना दबाए रहते हैं, उसे प्रगट नहीं करते। सास अपनी बहू के लिये वर्षों

से मन में कटुता और नाराजगी की भावना इसलिये पाले रहती है कि उसकी बहू बेटे को लेकर अलग रहने लगी। परिणामस्वरूप बहू के प्रति सदैव अपने बेटे के सामने कटुता और नाराजगी का प्रदर्शन करती है तथा उसे नीचा दिखाकर अप्रत्यक्ष रूप से बदला लेना चाहती है।

नकारात्मक विलो की स्थिति उस ज्वालामुखी की तरह है जो अन्दर ही अन्दर सुलगता रहता है, लेकिन ईर्ष्या, द्वेष और कटुता रूपी धुंए को बाहर निकालकर नहीं फैंकता।

विलो के मरीजों की कटुता एवं ईर्ष्या की भावना के कारण धीरे–धीरे लोग उससे दूर भागने लगते हैं, क्योंकि ये किसी की उन्नति से खुश नहीं होते, कोई उनके लिये कुछ भी करता है वे उसे अपना अधिकार मानते है और भलाई वाले को धन्यवाद देना भी आवश्यक नहीं समझते। उनके लिये कितना भी किया जाय उनकी शिकायतें कम नहीं होती। वे लेने में विश्वास रखते हैं, देना नहीं जानते। अतः अकेलेपन के शिकार हो जाते हैं।

अपनी असफलता या बुरी किस्मत के लिये भगवान को दोषी ठहराते हैं इसलिये अपने आस–पास की प्रत्येक चीज पर, लोगों पर उनकी नाराजगी रहती है। उन्हें खाना–पीना, मनोरंजन, मेल–मिलाप कुछ भी अच्छा नहीं लगता।

बिमार पड़ने पर यदि डॉक्टर की दवा फायदा कर रही है तो भी उनकी शिकायत डाक्टर से रहती है। बिमारी जितनी कम हुई है, उससे सन्तुष्ट होकर आगे इलाज करवाते रहना चाहिये तथा डाक्टर का शुक्रिया अदा करना चाहिये, लेकिन शुक्रिया अदा करने की अपेक्षा उनकी यह शिकायत रहती है कि अभी तक कोई खास फायदा नहीं हुआ है।

विलो उन लोगों के लिये जिनके मन में नाराजगी कटुता तथा द्वेष की भावना रहती है और जो सदैव शिकायत करते रहते हैं, उनकी इस भावना को दूर करती है और उन्हें यह समझ में आ जाता है कि उनके दुर्भाग्य के लिये वे स्वयं जिम्मेदार हैं, दूसरा कोई नहीं। जब यह बात समझ में आ जाती है तो अपने दुर्भाग्य से छुटकारा पाने के लिये सही दशा में प्रयास करते हैं। इससे उनके मन में आशा, विश्वास और शान्ति का संचार होता है।

"सफलता का राज"

"यदि सफलता का कोई राज है तो वह यह है कि आप अपने साथ–साथ अपने व्यक्ति के दृष्टिकोण से सोचने और चीजों को उसके नजरिये से देखने की योग्यता से निहित है।"

अध्याय–11

संजीवनी (रेस्क्यू रेमिडी) एक संकटकालीन औषधि ;दरममअंदप तमेबनम तमउमकल ˙ तमउमकल वित मउमतहमदबल`पजनंजपवदेद्ध

संजीवनी डॉ॰ बैच द्वारा निर्मित एक अद्‌भुत एवं प्रभावशाली कम्बीनेशन है, जो संकटकालीन स्थिति में मरणासन्न मनुष्य को जीवनदान दे सकती है। डॉ॰ बैच ने रेस्क्यू रेमिडी के नाम से पाँच दवाओं के मिश्रण से यह कम्बीनेशन बनाया था जो मृत तुल्य व्यक्ति की विखण्डित जीवन शक्ति को पुनर्स्थापित कर संजीवनी की तरह जीवन दान करने में अत्यन्त प्रभावशाली है। इसलिये हमने रेस्क्यू रेमिडी का हिन्दी नामाकरण संजीवनी करना उचित समझा है। यह नाम रेस्क्यू रेमिडी के वास्तविक गुणों को प्रगट करता है।

इस कम्बीनेशन में निम्नलिखित पाँच दवाओं का मिश्रण है :–

;1द्ध **स्टार ऑफ बेथलेहम ॅ;जंत व िठंजीसमीमउद्ध**

गम्भीर दुर्घटना या बिमारी के कारण बेहोश, सदमाग्रस्त एवं स्तब्ध हो जाने पर मरीज को एवं उसके परिजनों को बेहोशी और सदमे से मुक्ति दिलाकर मानसिक एवं शारीरिक सन्तुलन बनाये रखने में मदद करती है।

;2द्ध **रॉक रोज ;त्वबा त्वेमद्ध**

आकास्मिक घटनाओं के कारण उत्पन्न डर एवं आतंक से मुक्ति दिलाती है।

;3द्ध **इम्पेशेन्स ;प्उचंजपमदेद्ध**

बिमारी एवं दुर्घटना के कारण उत्पन्न बैचेनी, गुस्सा तथा चिड़चिडापन दूर करती है।

;4द्ध **चेरी प्लम ;बैमततल च्सनउद्ध**

नर्वसनेस एवं भय के कारण उत्पन्न मानसिक शारीरिक एवं भावात्मक आवेगों पर नियंत्रण कर मानसिक सन्तुलन बनाये रखने में मदद करती है।

;5द्ध **क्लेमेटिस ;ब्समउंजमेद्ध**

दुर्घटना एवं बिमारी के कारण उत्पन्न बेहोशी को दूर करती है।

यद्यपि संजीवनी डाक्टर का स्थान नहीं ले सकती, लेकिन संकटकालीन स्थिति मे जब तत्काल डाक्टर की सेवाएं अत्यन्त आवश्यक होती है, शीघ्र सेवाएं उपलब्ध नहीं होने की स्थिति में यह प्राथमिक उपचार रूप में अत्यन्त सहायक सिद्ध होती है। गम्भीर बिमारी, दुर्घटना और अन्य किसी कारण से जब मरणासन्न व्यक्ति की जीवनी शक्ति छिन्न–भिन्न होने लगती है, तब विखण्डित जीवनी शक्ति को बनाये रखकर बिमार की मृत्यु की सम्भावनाओं को कम कर देती है।

निम्नलिखित स्थितियों में रेस्क्यू रेमेडी का प्रयोग अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध होता है :

;1द्ध संकटकालीन एवं तनावपूर्ण परिस्थितियों में ;क्मउंदक पद `जतमेनिस`पजनंजपवदेण्द्ध

;1द्ध संकटकालीन स्थिति – जब कोई अप्रत्याशित समाचार मिले जैसे– निकटतम परिवारिक सदस्य की मृत्यु, केन्सर, हार्ट अटैक, किडनी फेलियोर जैसी गम्भीर बिमारी की सूचना, भयदोहन और अपहरण की घटना के कारण उत्पन्न घबराहट, दुविधा और आतंक की स्थिति मे जब परिवार में कोहराम मच जाता है तब रेस्क्यू रेमेडी परिवार के मुखिया और परिवार के सदस्यों को भय और आतंक से मुक्ति दिलाकर मानसिक एवं शारीरिक सन्तुलन स्थापित करने में मदद करती है। इन विकट परिस्थितियों से छुटकारा पाने के लिये सन्तुलित निर्णय लेना आसान हो जाता है। इससे घबराहट और दुविधा दूर होती है।

;2द्ध किसी महत्वपूर्ण सूचना का इन्तजार, परीक्षा, इन्टरव्यू, सार्वजनिक भाषण देने के पूर्व उत्पन्न नर्वसनेस, फोबिया और उसके कारण उत्पन्न तनाव तथा स्ट्रेस को दूर करने के लिये यह अत्यन्त प्रभावशाली उपचार है।

;3द्ध प्राकृतिक आपदाओं से उत्पन्न संकटकालीन कार्यो में लगे पदाधिकारी एवं कर्मचारी तथा आपातकालीन चिकित्सा कक्ष में लम्बे समय तक काम करने वाले सेवकों को लगातार तनाव की स्थिति में रहना पड़ता है, जिससे उनमें चिड़चिड़ापन, मानसिक एवं शारीरिक थकान और बैचेनी उत्पन्न होती है। रेस्क्यू रेमिडी न केवल सेवाओं में लगे कर्मचारी बल्कि अन्य प्रभावित लोगों के मानसिक एवं शारीरिक उद्वेग, थकान इत्यादि दूर कर मानसिक शान्ति प्रदान करती है। इससे उनको कर्त्तव्य पालन में सहायता मिलती है।

;4द्ध लम्बी बिमारी, मानसिक तनाव, घबराहट एवं सदमें के कारण बालों के अचानक उड़ जाने या सफेद हो जाने की स्थिति मे ंयह अत्यन्त लाभदायक है।

;5द्ध गम्भीर रूप से जल जाने के कारण असहनीय जलन, माईग्रेन तथा केन्सर जैसी बिमारियों से उत्पन्न असहनीय दर्द, बैचेनी आदि को दूर कर मरीज को शीघ्र राहत पहुँचाती है।

;2द्ध अन्य विकट परिस्थितियों में बैच रेस्क्यू रेमिडिज ;त्मेबनम त्मउमकल वित वजीमत कपिपिबनसज`पजनंजपवदेण्द्ध

;1द्ध भावात्मक और मनोवैज्ञानिक तनाव में गर्भावस्था अथवा बच्चे के जन्म के पहले और बाद में बच्चे की माँ तथा नवजात बच्चे दोनों के लिये लाभदायक है। ऐसे कई मामलों में अनुभव हुआ है कि बच्चे के जन्म के पहले माँ के मन में अनेक आशंकाओं और असहनीय दर्द की कल्पना के कारण तनाव उत्पन्न हो जाता है। रेस्क्यू रेमिडी मानसिक, शारीरिक और भावात्मक तनाव, डर और नर्वसनेस को दूर करती है। इससे बिना सिजिरियन के बच्चे का जन्म आसानी से हो जाता है।

नवजात शिशु जब माता के गर्भ से पहली बार नई दुनियाँ में प्रवेश करता है, तो अत्यन्त घबराया हुआ और बैचेन स्थिति में रहता है। रेस्क्यू रेमेडी बच्चे की बैचेनी और घबराहट को दूर करती है। इससे बच्चे का सन्तुलित मानसिक विकास होता है।

गर्भावस्था में बच्चे के जन्म से पहले माँ डर, भय, आंशका आदि अनेक स्थितियों से गुजरती है। जन्म के पश्चात् कभी–कभी बच्चे की शारीरिक एवं मानसिक स्थिति ठीक नहीं पाई जाती है। रेस्क्यू रेमिडी माँ तथा बच्चे को तुरन्त राहत प्रदान करती है।

;2द्ध व्यवसायी, उद्योगपति, प्रशासनिक अधिकारी और कारखाना प्रबन्धक भी अनेक कारणों से प्रायः तनाव एवं स्ट्रेस के शिकार हो जाते हैं। वैसी स्थिति में रेस्क्यू रेमिडी शीघ्र राहत प्रदान करती है।

;3द्ध **जानवरों के लिये रेस्क्यू रेमिडिज :–** पालतू जानवर–कुत्ता और बिल्ली भी यदा कदा दुर्घटना के शिकार हो जाते हैं। दुर्घटना या अन्य कारणों से पालतू जानवरों और पशु–पक्षियों का घायल होना, सदमा तथा भयग्रस्त होने के कारण ओपरेशन के पहले तथा दाँत निकलवाने के कारण उत्पन्न भय के शिकार हो जाते है। रेस्क्यू रेमेडी से उनको भी लाभ पहुँचता है।

;4द्ध **पेड़–पौधों के लिये रेस्क्यू रेमेडी :–** मनुष्य और जानवरों की तरह पेड़–पोधों के लिये भी रेस्क्यू रेमेडी प्राणदायक सिद्ध हुई है। नये पेड़ पौधे लगाने पर सूखने लगते हैं, उनका विकास सन्तोषजनक नही होता। एक जगह से दूसरी जगह लगाने में आवश्यक सावधानी के अभाव में पेड़–पौधे भी सदमाग्रस्त हो जाते हैं। उपयुक्त स्थिति में रेस्क्यू रेमिडी उन्हें

भी जीवनदान देने में सहायक सिद्ध हुई है। रेस्क्यू रेमेडी को यदि पानी में मिलाकर सिंचाई की जाय तो सूखता हुआ पेड़ पुनः हरा भरा हो कर लहलहाने लगता है।

इस तरह रेस्क्यू रेमिडी मनुष्यों पेड़–पौधों और जानवरों सभी के लिये संकटकालीन स्थिति में लाभदायक हैं।

संकटकालीन स्थिति में प्रारम्भिक उपचार के लिये यह एक अद्वितीय प्राण रक्षक कम्बीनेशन है, इसलिये उसे प्रत्येक घर, कार्यालय, औद्यौगिक इकाई तथा कार मे अवश्य रखा जाना चाहिये। प्रारम्भिक उपचार पेटी में रखी रेस्क्यू रेमिड़ी की एक फाईल कई लोगों की जान बचा सकती है।

रेस्क्यू रेमिडी के उपयोग की विधि

रेस्क्यू रेमिडी की दस बून्दें 200 मी॰ली॰ पानी में डालकर संकटकालीन स्थिति में हर दस पन्द्रह मिनट से घूंट–घूंट पिलाते रहना चाहिये, जब तक रोगी की स्थिति में सुधार न हो जाय। फिर आवश्यकतानुसार पन्द्रह मिनट, तीस मिनट, एक घन्टा या दो घन्टा के अन्तराल पर तब तक देते रहना चाहिये, जब तक रोगी ठीक नही हो जाय तथा अन्य चिकित्सा सुविधायें न मिल जाय। अन्य दवाओं के साथ भी इसका प्रयोग चालू रखने से रोगी को शीघ्र राहत मिलती है।

यदि रोगी बेहोश हो गया हो तथा दवा लेने की स्थिति मे न हो तो रेस्क्यू रेमिडी की कुछ बून्दें उसकी जीभ पर डालते रहना चाहिये साथ ही होठ, कनपट्टी, तथा कलाई पर मलना चाहिये।

जानवरों के लिये भी यही तरीका अपनाया जा सकता है। पैड़–पौधों के लिये एक लीटर पानी में दस बून्द रेस्क्यू डाल कर कई बार आवश्यकतानुसार सिंचाई की जाने से शीघ्र लाभ होने लगता है।

रेस्क्यू रेंमिडी का बाहरी प्रयोग

रेस्क्यू क्रीम एवं लोशन

प्राकृतिक, होमियोपैथिक क्रीम बेस में रेस्क्यू रेमिडी और क्रेब एपल को मिला कर रेस्क्यू क्रीम बनाई जाती है। यह क्रीम कटने– जलने, जहरीले घाव, चोट, सूजन, गुमड़, खरोंच, मोच, कीड़े–मकोड़े द्वारा काटना, साधारण जलना इत्यादि पर लगाने से शीघ्र दर्द कम करती है तथा घाव भरने में मदद करती है। घाव को सड़ने से बचाती है।

रेस्क्यू लोशन :– यदि क्रीम उपलब्ध न हो तो रेस्क्यू रेमिडी और क्रेब एपल को पानी में मिलाकर लोशन तैयार किया जा सकता है यह भी उतना ही प्रभावशाली है।

बैच फ्लावर रेमिडी के अन्य कम्बीनेशन

;1द्ध रेस्क्यू स्लीप ;त्मेबनम ैसममचद्ध

रेस्क्यू स्लीप एक नया कम्बीनेशन है, जिसमें रेस्क्यू रेमिडी की पाँच दवाईयों के अतिरिक्त एक और दवा व्हाईट चेस्ट नट मिलाकर तैयार किया गया है। नाम के अनुरूप ही यह कम्बीनेशन प्राकृतिक नीन्द में मदद करती है। रेस्क्यू रेमिडी मनुष्य को स्ट्रेस और चिन्ताओं से मुक्ति दिलाती है जो नीन्द में भी मदद करती है। नीन्द नहीं आने के और भी कई कारण होते हैं। व्यवसाईयों, उद्योगपतियों, प्रशासनिक तथा पुलिस सेवा में उच्च पदों पर पदस्थापित अधिकारी जो लगातार स्ट्रेस ओर तनाव में काम करते हैं, जब रात में सोने के लिये बिस्तर पर जाते हैं तो दिन में घटित घटनाओं से सम्बन्धित अनावश्यक विचार और चिन्ताएं उनका पीछा नहीं छोड़ती। रह रह कर उन घटनाओं सम्बन्धी विचार उनके मन में घूमते रहते हैं। परिणामस्वरूप अनावश्यक मानसिक स्ट्रेस एवं तनाव पैदा होता है। वे चाहकर भी उन विचारों से छुटकारा नही पा सकते, इसलिये नीन्द बाधित हो जाती है और रात भर ठीक से सो नही पाते। व्हाईट चेस्ट नट मनुष्य को ऐसे विचारों से छुटकारा दिलाकर शान्ति पूर्वक नीन्द में मदद करती है। इसके अतिरिक्त किसी प्रकार की बैचेनी, मानसिक आवेगों के कारण उत्पन्न भावात्मक असन्तुलन, सिरदर्द, तनाव, आतंक और भय आदि कारणों से उत्पन्न अनिद्रा रोगों को भी दूर करती है। शान्ति पूर्वक नीन्द के लिये सोते समय आधा गिलास पानी दस बून्द रेस्क्यू स्लीप डालकर नीन्द आने तक हर दस–पन्द्रह मिनट में एक एक घूंट दवा लेनी चाहिये।

भ्रमण में आसानी से उपयोग करने के उद्देश्य से रेस्क्यू स्लीप के केपसूल/गोलियां भी बनाई गई है। प्रत्येक गोली में एक खुराक दवा तरल रूप में भरी रहती है। एक खुराक रात में सोने से पहले लेने से शान्तिपूर्वक नीन्द आ जाती है। रेस्क्यू स्लीप दिन–भर तरोताजा रखने के लिये एक सहायक रेमेडी है।

;2द्ध सेप्टेनेट फ्लोरल मिक्चर ै;मचजमदमज सिवूतंस उपगजनतमद्ध

;1द्ध हीदर ;भ्मंजीमतद्ध ;2द्ध क्लेमेटिस ;ब्समउंजपेद्ध ;3द्ध रेड चेस्ट नट ;त्मक बेमेज छनजद्ध ;4द्ध इम्पेशेन्स ;प्उचंजपमदेमद्ध ;5द्ध वालनट ;ॅंसदनजद्ध ;6द्ध रॉक रोज ;त्वबा त्वेमद्ध ;7द्ध स्टार ऑफ बेथलेहम ै;जंत वि ठंजीसमीमउद्ध आदि सात बैच फ्लावर रेमिडिज क्रमानुसार समान मात्रा में मिलाकर तैयार किया गया मिक्चर प्रायः अधिकांश प्रकार की मनोदशा को ठीक करने वाला कम्बीनेशन है। इसको गोली के रूप में भी तैयार किया जा सकता है। इसकी चार–चार बून्द अथवा चालीस नम्बर की पॉच–पॉच गोली दिन में चार बार लेने से अनेक प्रकार की नकारात्मक सोच दूर होती है।

रेस्क्यू रेमिडी विभिन्न रूपों में भी तैयार की गई है ताकि इसको सफर में साथ लेकर चलने तथा प्रयोग में आसानी रहे। यात्रा के क्रम में

आकस्मात् इसकी आवश्यकता महसूस होने पर शीघ्र उपयोग करना आसान हो जाता है।

;1द्ध रेस्क्यू रेमेडी स्प्रे ;त्मेबनम त्मउमकल`चतंलद्ध

;2द्ध रेस्क्यू रेमेडी पास्टिलर्स ;त्मेबनम त्मउमकल ৳ेंजपससमतेद्ध . टॉफी के रूप में।

चिकित्सकों की गलतियों

प्रसिद्ध मनोचिकित्सक प्रमोद एवं विजय बन्ना के अनुसार "चिकित्सक सबसे बड़ी गलती यह करते हैं कि वे दिमाग का इलाज किये बिना ही शरीर का इलाज करने की कोशिश करते हैं। दिमाग और शरीर एक दूसरे से घनिष्टता से जुड़े हुए हैं और उनका अलग–अलग इलाज नहीं किया जा सकता।"

अध्याय–12

बैच फ्लावर रेमिडिज से लेखक डॉ॰ मोहनलाल जैन के अनुभव

बैच फ्लावर रेमिडिज चिकित्सा पद्धति से मेरा परिचय और इसकी प्रेक्टिस करना महज एक संयोग या ईश्वर की मर्जी है। 1997 में मैं उपायुक्त वाणिज्य कर, मुज्जफरपुर अंचल के पद पर कार्यरत था। अभी पदस्थापन को मात्र बीस महीने भी नहीं हुए थे कि बड़े अपमानजनक ढंग में मेरा स्थानान्तरण मुख्य लेखा पदाधिकारी, बिहार राज्य पथ परिवहन निगम पटना के पद पर, विभाग से बाहर कर दिया गया। यद्यपि यह वर्तमान पद से उच्च स्तर का पद था लेकिन मेरी प्रतिनियुक्ति सजा स्वरूप की गई थी। दूसरे शब्दों में मेरे अच्छे कार्यों और निष्ठापूर्वक बिना दबाव काम करने का पुरस्कार था। निगम की आर्थिक स्थिति अत्यन्त जर्जर थी। कर्मचारियों को गत कई वर्षो से वेतन नही मिल रहा था। मुख्यालय पटना में पदस्थापित कर्मचारियों को मात्र 15 दिनों का वेतन मिल रहा था। उच्चतर पद होने के बावजूद भी इस पद पर वित्त–वाणिज्य कर विभाग से कोई प्रतिनियुक्ति पर जाने के लिये तैयार नही था। माननीय उच्चतम न्यायालय ने निगम के पुनर्जीवन के लिये 132 करोड़ रूपया देने का सरकार को आदेश दिया था। साथ ही तत्काल एक योग्य और सक्षम मुख्य लेखा पदाधिकारी की प्रतिनियुक्ति करने का आदेश भी दिया था। इसी आदेश की अनुपालन में मेरी प्रतिनियुक्ति हुई थी। निगम द्वारा नियमित वेतन का भुगतान नहीं किये जाने के कारण विभाग का कोई भी पदाधिकारी वहाँ जाने के लिये तैयार नहीं होता था। ईश्वर की इच्छा मानकर मैंने मुख्य लेखा पदाधिकारी का प्रभार ग्रहण कर लिया।

निगम में अनेक विकट परिस्थितियों के बीच काम करना पड़ रहा था। एक तरफ हजारों कर्मचारियों की फौज थी जिसे वर्षों से वेतन नही मिल रहा था। दूसरी और सेवानिवृत कर्मचारी एवं उनके परिवार के लोग थे, जिन्हें दशकों से सेवानिवृति लाभ की राशि नहीं मिल रही थी। ऐसे सैकडों दुःखी लोग आर्थिक सहायता के लिये मेरे पास आते थे। निगम प्रशासन की असंवेदनशील सोच तथा कुछ कानूनी बाद्यताओं के कारण उनकी कोई सहायता न कर पाने की व्यथा मुझे अन्दर तक झकझोर देती थी। प्रशासक का रवैया भी अत्यन्त दुःखद था। यहाँ भी मुझे ईमानदारी और निष्ठापूर्वक नियमानुसार काम करने से उत्पन्न अनेक कठिनाईयों से रूवरू होना पड़ रहा था, अत्यन्त तनावग्रस्त रहना पड़ता था, लेकिन फिर भी इन विकट परीस्थितियों ने ही मुझे बहुत कुछ दिया जीवन की वास्तविकता को समझने का अवसर भी यहीं मिला।

इसी बीच निजि कार्य हेतु हजारीबाग जाना पड़ा, जहाँ मेरे अभिन्न मित्र श्री पदम चन्द जैन ने बैच फ्लावर रेमिडिज पर डॉ॰ वी कृष्णमूर्ती की ष्स्मबजनतमे वद ठंबी ि्वमत त्मउमकपमे च्तंबजपबमष की छाया प्रति तथा डॉ॰ दर्शन सिंह बोहरा की पुस्तक "बैच फ्लावर रेमिडिज सरल चिकित्सा" भी दी। मैं वर्षों से वैकल्पिक चिकित्सा की विभिन्न पद्धतियों का अध्ययन करता आ रहा हूँ। पहली बार मुझे यह महसूस हुआ कि मैं वर्षों से जिस चिकित्सा पद्धति की खोज में लगा हुआ था, वह मुझे अनायास ही प्राप्त हो गई और मैने अपने जीवन का उद्देश्य पा लिया। इन पुस्तकों को पढ कर बैच फ्लावर रेमिडी के चमत्कारी प्रभावों के बारे में जानकर मैं आश्चर्य चकित था। मुझे विश्वास नहीं हो पा रहा था कि, भय, ईर्ष्या, द्वेष, अहंकार, कुंठा, दुश्मनी, बहम और अविश्वास जैसी मानसिक और भावात्मक विकृतियों के इलाज के लिये इतनी सरल, विषैले पदार्थों से रहित एवं पूर्ण अहिंसात्मक चिकित्सा पद्धति भी हो सकती है। मैं इस पद्धति का निष्ठा और विश्वासपूर्वक अध्ययन करने लगा।

बैच फ्लावर रेमिडिज के चमत्कारी अनुभव

इसी बीच तत्कालीन प्रशासक के आदेशानुसार मुझे उच्चतम न्यायालय में प्रतिशपथ पत्र दाखिल करने हेतु दिल्ली जाना पड़ा। यद्यपि यह कार्य पूर्ण रूप से निगम की लीगल शाखा का था, लेकिन मुझे शारीरिक और मानसिक रूप से परेशान करने के उद्देश्य से निगम प्रशासक मुझे भेजना चाहते थे। नहीं चाहते हुए और तबीयत खराब होने के बावजूद भी, ईश्वर की इसके पीछे कोई सद्इच्छा मानकर दिल्ली चल दिया। वहाँ निगम के स्टेन्डिंग, कान्सिल (श्री सिन्हा) से भेंट कर प्रतिशपथ पत्र दाखिल करने हेतु आवश्यक तैयारी की। प्रथम मुलाकात में ही उनसे मेरी व्यक्तिगत घनिष्टता हो गई। बातों बातों में उनकी पत्नी की कुछ मानसिक समस्याओं पर भी चर्चा हुई। उनकी पत्नी भी उच्चतम न्यायालय में अधिवक्ता थी। वे एक विचित्र मानसिक स्थिति की शिकार थी। रात में गहरी नीन्द में सोये रहने के बावजूद भी यदि बिजली गुल हो जाती तो उनकी नीन्द टूट जाती और जब तक पुनः बिजली नहीं जला दी जाती, डर के कारण जोर–जोर से चिल्लाने लगती थी। सभी उनकी इस बिमारी से परेशान थे। इतना ही नहीं, सुबह तीन बजे उनकी नीन्द टूट जाती थी और मन में अनचाहे विचारों की धुन्ध छा जाती थी, जिसके कारण मानसिक रूप से बेचेन हो जाती थी। इसके पीछे उनके अन्तर्मन में बैठा भय और आशंकाएं थी। मुझे लगा बैच फ्लावर रेमिडिज से ही उनका इलाज सम्भव है। अतः मैने डॉ॰ दर्शन सिंह बोहरा, मॉडल टाऊन, नई दिल्ली, जो होमियोपैथी और बैच फ्लावर रेमिडिज के अनुभवी चिकित्सक हैं, से इलाज करवाने का सुझाव दिया। उनको मैंने यह भी बताया कि इस प्रकार की मानसिक स्थिति का सुरक्षित और आसान इलाज बैच फ्लावर रेमिडिज से ही सम्भव है। बात आई–गई हो गई।

इसी बीच श्री सिन्हा पटना आये, मुझसे भी मिले। बात–चीत के क्रम में मैने श्रीमती सिन्हा के स्वास्थ्य के बारे में भी पूछा। बोले– "जैन साहब आप ही दवा दे दीजिये"। इसका मतलब था, उन्होंने मेरे परामर्श को

गम्भीरता से नहीं लिया। ऐसी मानसिक बिमारी में इलाज के किसी भी परामर्श को प्रायः लोग गम्भीरता से नहीं लेते। वे समझते हैं कि इस प्रकार की मानसिक बिमारियों का इलाज नहीं हो सकता। बैच फ्लावर पर मेरा अभी अध्ययन ही चल रहा था। फिर भी मैं श्री सिन्हा के अनुरोध को टाल नहीं सका। मैंने पटना में दवाईयाँ खोजी। संजोग से मिल भी गई। यह 14 मई 2000 की घटना है। जहाँ तक मुझे याद है मैने मिम्युलस, आस्पेन और व्हाईट चेस्ट नट का कम्बीनेशन बनाकर, दिन में चार बार दवा लेने के निर्देश के साथ दिया। 18 मई को सुबह जब 10 बजे मैं कार्यालय पहुँचा तो टेलीफोन की घन्टी बजी। मैंने टेलीफोन उठाया, उधर से श्री सिन्हा स्टेन्डिग कान्सिल बोल रहे थे। उन्होंने कहा, "जैन साहब यह तो कमाल हो गया, दो दिन दवाईयाँ लेने से ही पत्नी पूर्णतः ठीक हो गई। लेकिन दवा की शीशी हाथ से छूटकर जमीन पर गिर जाने के कारण टूट गई है इसलिये शीघ्र दवा भेज दें।" उन्होंने यह भी बताया कि पहले तो पत्नी दवा लेने के प्रति उत्साहित नहीं थी, लेकिन अब शीघ्र दवा भेजने का अनुरोध कर रही है। मेरे लिये यह अप्रत्याशित घटना थी। मुझे स्वयं विश्वास नहीं था कि कोई दवा ऐसी विकट बिमारी में इतना शीघ्र फायदा कर सकती है। मुझे पुनः पूछ कर आश्वस्त होना पड़ा। इस घटना के बाद ही मैंने निश्चय कर लिया कि सेवानिवृति के बाद पूर्णतः इस चिकित्सा पद्धति से चिकित्सा कार्य करूँगा। इसके पश्चात् विधिवत स्वयं अपना अपने परिवार, दोस्तों का इलाज करने लगा तथा अधिकांश मामलों में मेरे अनुभव सुखद और आश्चर्यजनक रहे।

दूसरा अनुभव स्वयं अपने बड़े भाई श्री सोहन लालजी का है। वे किसी कार्य से कोडरमा से पटना आये थे। उन्हें पुनः कोडरमा लौटना था। तत्काल ट्रेन में जाना सम्भव नहीं हो रहा था। बस में जाना नहीं चाहते थे, क्योकि उन्हें थोड़ी–थोड़ी देर में पेशाब की इच्छा होती थी। पटना से कोडरमा की बस मात्र करीब पाँच घन्टे की थी। पेशाब करने के लिये बार–बार बस को रूकवाना सम्भव नहीं था। मैने ब्हाईट चेस्ट नट और चेरी प्लम का कम्बीनेशन देते हुए निश्िंचत होकर बस द्वारा प्रस्थान करने हेतु कहा और वे चल भी दिये। शाम को कोडरमा पहुँचते ही उन्होनें फोन पर मुझे यह सुखद समाचार सुनाया कि रास्ते भर उन्हे पेशाब की कोई इच्छा नहीं हुई और वे आराम से कोडरमा पहुँच गये।

तीसरा केस श्री सिन्हा स्टेन्डिग कान्सिल के सात वर्षीय बेटे का है, जो गत चार वर्षो से रक्त–पित्त की बिमारी से बुरी तरह पीड़ित था। इस बिमारी में शरीर में तेज खुजली से बचने के लिये हर चार घन्टे पर एविल लेनी पड़ती थी। यह घटना मई 2001 की है। श्री सिन्हा किसी केस में रॉची उच्च न्यायालय आये हुए थे। संजोग से मै भी एक एम॰ जे॰ सी॰ मामले में प्रतिशपथ पत्र दाखिल करने हेतु रॉची आया हुआ था। होटल में श्री सिन्हा से मिला। टेलीफोन पर श्रीमती सिन्हा से दिल्ली बात कर मैंने हाल–चाल पूछा। उन्होंने बताया कि जैन साहब मैं तो पूर्णतः ठीक हूँ लेकिन मेरा बेटा कई वर्षों से स्किन एलर्जी से पीड़ित है, उसके लिये भी दवा दें तो बड़ी कृपा होगी। मेरे लिये यह धर्म संकट की स्थिति थी। युटिकेरिया के लिये

बैच फ्लावर भी फायदेमन्द हो सकती है, यह मैंने कभी न तो सोचा था न ही कोई ऐसे मरीज का इलाज करने का अवसर ही प्राप्त हुआ था। फिर भी मैंने श्री सिन्हा से उनके बेटे की मानसिक स्थिति की जानकारी प्राप्त कर दवाओं की खोज की। संयोगवश मैं किताबों की सहायता से इसमें सफल हुआ और विभिन्न छः प्रकार की बैच फ्लावर रेमिडिज के दो कम्बीनेशन बनाकर दिये। श्री सिन्हा दिल्ली लौट गये। मैं दो दिन बाद पटना पहुँचा। ऑफिस पहुँचते ही टेलीफोन की घन्टी बजी। उधर से श्री सिन्हा बोल रहे थे "जैन साहब ये तो फिर कमाल हो गया, एक खुराक दवा लेने से ही बेटा पूर्णतः ठीक हो गया है।" मेरे लिये यह अत्यन्त आश्चर्य और सन्तोष का विषय था। यह इस चिकित्सा पद्धति की एक अप्रत्याशित सफलता थी। तब मेरा ध्यान स्वयं मेरी अपनी बिमारी की और गया। गत पन्द्रह वर्षों से मैं युटिकेरिया से पीड़ित था। मैंने अपना इलाज प्रारम्भ किया। पूर्णतः ठीक होने में एक माह का समय लगा।

चौथा केस नागपुर के एक वास्तु शास्त्री मेरे स्वगोत्रीय श्री एन॰ कुमार का है। मेरे बड़े भाई साहब के अभिन्न मित्र थे। अपने मकान का वास्तु देखने के लिये मैंने उन्हें रॉची बुलाया था। बातों–बातों में उन्होंने अपने दाम्पत्य जीवन की दुःखद घटना का वर्णन किया। उनकी पत्नी अनियंत्रित शारीरिक एवं भावात्मक उद्वेगों की शिकार थी। कई बार आत्महत्या का प्रयास कर चुकी थी। एक बार तो पूरे बदन पर केरोसिन तेल डाल कर जलने के लिये तैयार हो गई। पति–पत्नी के बीच आपसी सम्बन्ध अत्यन्त कुट थे। पति के प्रति घोर अविश्वास एवं वितृष्णा की भावना से पत्नी ग्रसित थी। यहां तक कि उसके हाथ से दवा लेना भी उसे स्वीकार नही था। टेलीफोन पर बात करके पत्नी से वास्तविक स्थिति का आकलन करना भी कठिन था। मुझे लगा की कहीं न कहीं इसके पीछे पति का स्वभाव और उम्र भी इसका कारण है। अतः मैंने दोनों के लिये दवाओं के दो–दो मिश्रण बनाकर दिये। दो वर्षों तक कोई सूचना नहीं मिली। मैंने समझ लिया की दवा से कोई फायदा नही हुआ अथवा हो सकता है दवा ली ही नहीं गई हो। दो वर्षों बाद मैं बड़े भाई साहब श्री महावीर प्रसादजी बड़जात्या से मिलने गया पहुँचा। वहाँ मेरे पास इलाज के लिये एक बुजुर्ग सज्जन आये। मैंने भाई साहब से पूछा कि इन सज्जन को यह कहाँ से पता चला कि मैं बैच फ्लावर रेमिडिज से इलाज करता हूँ। गया मैं तो इस बारे में किसी को पता नहीं था। तब भाई साहब ने बताया कि एन॰ कुमार वास्तुशास्त्री नागपुर से इस सज्जन के मकान का वास्तु देखने आये थे। उन्होंने ही उसे बताया था कि उनकी मानसिक स्थिति का इलाज मैं ही सफलता पूर्वक कर सकता हूँ। बात–बात में यह भी पता चला कि पिछले दो वर्षों से उन दोनों का दाम्पत्य जीवन मेरे द्वारा दी गई दवा के बाद बिल्कुल ठीक चल रहा है। सच्चाई जानने के लिये मैंने श्री एन॰ कुमार से फोन पर बात की। उसने स्वीकार किया कि मेरी दवाईयाँ लेने के बाद उनकी पत्नी बिल्कुल ठीक है। यह भी बताया कि उनकी पत्नी ने तो दवाई

नहीं ली, उन्होंने दवा अवश्य ली थी। उसी से पत्नी भी ठीक हो गई। मुझे पत्नी की बिमारी का मूल कारण अब समझ में आ गया था।

पाचवाँ केस डालटेनगंज की एक बुजुर्ग महिला सूरज देवी का है। अक्टूबर 2008 में उनके पुत्र मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ॰ कुमार द्वारा प्रेस्क्राईब एक महिने की दवा खरीद कर लौटने के क्रम में मुझसे मिलने के लिये आये। उन्होंने अपनी माँ की विचित्र मानसिक स्थिति का बयान किया। महिला चार–पाँच बेटों की माँ थी। देवर से पारिवारिक दुश्मनी के कारण उसके मन में यह बहम बैठ गया कि उसका देवर उसके बेटों को मरवा देगा इसलिये कोई भी बेटा घर से बाहर गया हुआ होता तो घर वालों को परेशान कर देती कि जरूर उसके चाचा ने हत्या करवा दी होगी। बेटा लौट कर भी आ जाता तो उसे विश्वास नहीं होता कि उसका बेटा ठीक है। उसे बार–बार छू कर आश्वस्त होने का प्रयास करती। इसलिये घरवाले परेशान रहते थे। उसको सदैव यह भी एहसास होता था कि उसका पेट गले तक मल से भरा हुआ है और उसमें कीड़े रेंग रहे हैं इसलिये ठीक से खाना नहीं खा पाती थी। यह भी एहसास होता कि उसके सिर पर मशीन चल रही है। अज्ञात भय, मन में घोर असुचिता की भावना, सिर पर मशीन चलने का बहम, बेटों पर आसन्न संकट की चिन्ता तथा एक ही विचार बार–बार दिमाग में मण्डराते रहना, आदि लक्षणों के आधार पर (1) क्रेब एपल, चेरी प्लम, व्हाईट चेस्ट तथा (2) स्टार ऑफ बेथलेहम, अस्पेन और होली ये दो कम्बीनेशन बना कर दिये। पन्द्रह बीस दिन बाद खबर मिली कि बेटों के लिये सदैव मन में रहने वाली भावना तथा पेट में मल भरे रहने का एहसास पूर्णतः ठीक हो गये थे। लेकिन सिर पर दिन भर मशीन चलने का एहसास अभी ठीक नहीं हुआ। बाद में बेटे ने फोन पर खबर दी कि माँ गाँव में अपना घर सम्भाल रही है और ठीक है। फिर दूसरी बार दवा लेने कोई नही आया आज फिर उनके सुपुत्र श्री पंकज प्रसून से बात हुई। उन्होंने बताया कि 90ः फायदा है, जो उनके लिये आश्चर्यजनक है।

उपयुक्त पाँच केस अपने–अपने ढंग के अलग हैं। ऐसे मामलों में सामान्यतः किसी चिकित्सा पद्धति से इलाज कठिन होता है। जहाँ तक मेरा व्यक्तिगत अनुभव है उसके अनुसार 95ः मामलों में मैंने अत्यन्त सकारात्मक परिणाम इस चिकित्सा पद्धति से अनुभव किये हैं।

ऐसा नहीं कि मुझे असफलता नहीं मिली। मुख्य लेखा पदाधिकारी परिवहन पटना के पद पर रहते हुए मैंने प्रसिद्ध गणितज्ञ श्री वशिष्ट नारायण सिंह के इलाज का भी प्रयास किया। मुझे पूर्ण विश्वास था कि इस पद्धति से उनका इलाज सम्भव है। मेरे लिये यह अनोखा केस था और मैं स्वयं अपनी निजि गाड़ी से उनके गॉव बसन्तपुर जाकर उनके घरवालों को दवाईयों देकर आया था और 15 दिनों के बाद टेलीफोन पर सूचना देने की व्यवस्था भी मैने कर दी थी। घरवालों की उनके इलाज में कोई रूचि प्रतीत नहीं हुई। उनकी बिमारी घरवालों के लिये आमदनी का जरिया थी।

डॉ॰ विशिष्टनारायणसिंह को कौन नहीं जानता है। एक मामूली सिपाही का लड़का गणित का इतना बड़ा जीनियस निकला कि प्री॰ युनिवर्सिटी के बाद ही सीधे बी॰ ए॰ की परीक्षा दी और मात्र एक वर्ष में ही एम॰ एस सी॰ की परीक्षा दी। दोनों ही परीक्षा में पटना युनिवर्सिटी में उनका प्रथम स्थान आया था। फिर केलिफोर्नियाँ के विश्व प्रसिद्ध मेथेमेटिकल संस्थान से मात्र एक वर्ष में ही पी॰ एच॰ डी॰ की डीग्री लेने वाले विश्व के सबसे कम उम्र के विद्वान थे। फिर वहीं एसोसिएट प्रोफेसर बने। नासा में भी वैज्ञानिक के रूप में काम किया। सारी दुनियाँ में बिहार और भारत का नाम रोशन किया, लेकिन दुर्भाग्य ने उनका साथ नही छोड़ा। छपरा के एक डॉक्टर की लड़की से उनकी शादी हुई। उनकी विद्वता का तालमेल महत्वाकांक्षी पत्नी से नहीं बैठ सका। परिणामस्वरूप पत्नी ने तलाक दे दिया और वे इस सदमें से कभी उभर नहीं पाये। मानसिक रूप से वे विक्षिप्त हो गये थे। आज इस घटना को करीब 40 वर्ष हो गये होंगे। सम्भवतः आज भी अपने गाँव बसन्तपुर में ही विपन्न अवस्था में अपना जीवन गुजार रहे हैं।

मानसिक रोगों के इलाज के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज एक सफलतम चिकित्सा पद्धति है। मुझे भी कई ऐसे मानसिक रोगियों के इलाज का अवसर मिला, जो 10–15 वर्षों से लगातार डॉक्टरों की दवाईयां खाते रहे हैं। ऐसे लोगों का इलाज तीन महीने से बारह महिने तक चलाना पड़ता है, तभी पूर्ण लाभ हो पाता है। तीन महिनों में फायदा नजर आने लगता है। कई रोगियों को फायदा हुआ, लेकिन मानसिक रोगियों के परिजनों के साथ सबसे बड़ी कठिनाईयों यह होती है कि वे धैर्यपूर्वक इलाज नहीं चलाते और बीच में ही दवाईया छोड़कर चले जाते हैं, इसलिये पूर्ण इलाज नहीं हो पाता। वर्षों तक डॉक्टर की दवाईयां खिलाना उन्हें रास आता है लेकिन फायदा होने के बावजूद भी ये शीघ्र अपना धैर्य खो देते हैं। मानसिक रोगियों के इलाज के मामले में मैं पूर्णतः सफल नहीं हो सका। इसके पीछे प्रमुख रूप से मानसिक रोगियों के परिजनों का असहयोगात्मक रवैया और कुछ हद तक दवाओं के चुनाव की भूल भी हो सकती है। फिर भी मेरा प्रमुख उद्देश्य मानसिक रोगियों को राहत पहुँचाना है। यदि इस चिकित्सा पद्धति से मानसिक रोगों की शुरूआत में ही चिकित्सा की जाय तो निश्चित ही इन रोगों से शीघ्र मुक्ति मिल सकती है। ऐसा मेरा पूर्ण विश्वास हैं।

अध्याय–13

बैच फ्लावर चिकित्सा पद्धति के विभिन्न पहलू

बैच फ्लावर रेमिडिज सिर्फ रोगों के उपचार की ही पद्धति नहीं है, यह जीवन विज्ञान और जीवन जीने की कला है। अभी तक इसका अध्ययन सिर्फ चिकित्सा पद्धति के रूप में ही किया गया है। आवश्यकता इस बात की है कि इसके विभिन्न पहलूओं का भी अध्ययन किया जाय। हमने इस पद्धति के चिकित्सकीय पहलू के अतिरिक्त इसके आध्यात्मिक, पारिवारिक, सामाजिक और धार्मिक पहलूओं का भी अत्यन्त गइराई से अध्ययन और अनुसंधान किया है और यह प्रक्रिया निरन्तर चालू है।

;1द्ध बैच फ्लावर रेमिडिज का चिकित्सकीय पहलू

बैच फ्लावर रेमिडिज स्वास्थ्य की समग्र अवधारणा को मूर्त रूप देने का सार्थक प्रयास है। इसमें मनुष्य के शारीरिक, मानसिक और भावात्मक सन्तुलन को महत्वपूर्ण माना गया है। बिमारी का प्रारम्भ मन से होता है, मन से बिमारी शरीर में प्रवेश करती है और तब भी यदि हम सावधान नहीं होते तो अन्तर्मन मे प्रवेश कर भावात्मक रोग पैदा कर देती है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति शारीरिक रोगों का इलाज करती है। हम शारीरिक दृष्टि से तो ठीक हो जाते हैं, लेकिन मन में बैठी रोगों की जड़ों के कारण मानसिक रूप से रूग्ण रहते हैं। परिणामस्वरूप रोगों का आक्रमण बार–बार होता रहता है तथा इसकी जड़े अन्तर्मन में प्रविष्ट कर भावात्मक रोग पैदा कर देती है। भावात्मक रोगों का इलाज अत्यन्त कठिन हो जाता है।

ष्च्तमअमनजपवद पे इमजजमत जींद बनतमष चिकित्सा का यह महत्वपूर्ण सिद्धान्त है। रोगों की रोकथाम पर हमारा कोई ध्यान नही है। रोकथाम के लिये सिर्फ सन्तुलित एवं पौष्टिक भोजन को ही महत्व दिया जाता है जब कि यह तो शारीरिक रोगों से बचने का आर्थिक उपाय मात्र है। बैच फ्लावर रेमिडिज में चिकित्सीय पहलू के दो महत्वपूर्ण बिन्दु हैं। पहला रोगों का निरोध अर्थात् रोकथाम तथा दूसरा रोग होने पर रोगों की मुक्ति का उपाय।

;1द्ध रोगो का निरोध ;च्तमअंदजपवद व िकपेमंेमेद्ध

भौतिकवाद के चुंगल में फंसा मनुष्य तभी जागता है जब वह शारीरिक दृष्टि से बिमार पड़ जाता है। आधुनिक चिकित्सक भी सेवा की भावना से विमुख होकर चिकित्सा के माध्यम से अधिक से अधिक धन कमाने में विश्वास रखते हैं। बड़े–बड़े अस्पताल, अनेक प्रकार की जाँच तथा इलाज के उपकरणों से सुसज्जित किये जा रहे। अधिक से

अधिक पैसा ऐंठने के उद्देश्य से अनावश्यक जाँच, महंगी दवाईयां, हॉस्पिटल रूम तथा आई॰ सी॰ यू॰ का अधिक से अधिक भाड़ा कमाने के उद्देश्य से मरीज की मृत्यु हो जाने के बावजूद भी उसे कई दिनों तक मृत घोषित नहीं किया जाता। आधुनिक युग की यह एक बड़ी त्रासदी है।

अतः यह जरूरी है कि हम सदैव स्वस्थ रह सके, इसका उपाय किया जाय। बैच फ्लावर रेमिडी स्वस्थ जीवन का बीमा है।

दुर्भाग्य की बात है कि हम बिमारियाँ होने के बाद चेतते हैं। कभी–कभी बिमारियाँ गम्भीर रूप धारण कर लेती है, तब उनका इलाज कठिन हो जाता है। जीवन के हर क्षेत्र में यह बात लागू है। चाहे पर्यावरण की बात हो, नक्सली समस्यायें हो, आतंकवाद हो, नवयुवकों में बढती हिंसात्मक प्रवृतियों हो, पहले हम समस्याओं के प्रति लापरवाही करते हैं और जब समस्यायें गम्भीर रूप धारण कर लेती है तो उससे छुटकारा पाने के लिये हाय तौबा मचाते हैं। नदियों का प्रदुषण, प्लास्टिक और पोलीथीन के उपयोग के कारण उत्पन्न समस्यायें आज भयंकर रूप धारण कर चुकी है। ग्लोबल वार्मिग विश्वस्तरीय समस्या बन गई है। वन्य जीवों तथा पशु–पक्षियों की अनेक प्रजातियाँ लुप्त हो चुकी हैं। ये हमारी लापरवाही का परिणाम है। बैच फ्लावर रेमिडिज इन समस्याओं के समाधान में भी प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से महत्वपूर्ण योगदान करती है।

बिमारियों की रोकथाम का जहाँ तक प्रश्न है इस मामले में शीघ्र जागरूक होने की आवश्यकता है। वर्तमान में मानसिक मनोकायिक और भावात्मक रोगों का तेजी से विस्तार हो रहा है। अमेरीका जैसे विकसित देशों में करीब 45ः जनता मानसिक रोगों की शिकार है। भारत की भी 15ः जनता मानसिक रोगों से पीड़ित है। यह स्थिति अत्यन्त चिन्ताजनक है।

इन रोगों के मकड़जाल से निकलने के लिये दोहरी नीति अपनानी होगी। एक तो गम्भीर मानसिक और मनोकायिक रोगों से छुटकारा पाना दूसरा रोगों की रोकथाम के लिये गम्भीर प्रयास करना। दोनों का सम्पूर्ण समाधान बैच फ्लावर रेमिडिज में निहित है। आयुर्वेद, होमियोपैथिक तथा अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्दतियों का सहारा भी लिया जाना चाहिये।

बैच फ्लावर रेमिडिज से रोगो की रोकथाम

ष्द जतनम ीमंसपदह जीमतम पे दव जीवनहीज ीुंजमअमत वि जीम कपेमेंम पज पे उमदजंस ेजंजम ए जीम उमदजंस कपेपिबनसजल ेसवदम जव इम बवदेपकमतकए पज पे ीमतम ीम तम हवपदह तवदह पद जीम कमअपदम चसंद जींज उंजजमतेण् पि ीम चनज वनत उपदक तपहीज जीम इवकल ूपसस ेववद इम ीमंसमकण् चीलेपबंस पससदमे पे वि दव बवदेमुनमदबमए ीुंजेवमअमतए पज पे जीम ेजंजम वि वनत उपदक ेदक जींज ेसवदमए ीपबी पे पउचवतजंदजण्

क्तण् म्कूंतक ठंबी

मन शरीर का सबसे चैतन्य तत्व है। बिमारियों के प्रति यह अत्यन्त संवेदनशील होता है और भावी बिमारियों का संकेत बिमारियां होने के पूर्व ही

दे देता है। आवश्यकता है उन संकेतो को समझने और तद्नुसार सावधान होने की। भय, चिन्ता, क्रोध, तनाव, कुंठा, मन दुःखी रहना और कुछ भी अच्छा नहीं लगना। ये मानसिक लक्षण बताते हैं कि हम शीघ्र ही बिमार होने वाले हैं इसलिये शीघ्र इनका इलाज प्रारम्भ कर दिया जाय। वस्तुतः बिमारी का मूल कारण मनुष्य की नकारात्मक सोच है, जो मन, शरीर और आत्मा के बीच असन्तुलन पैदा करती है। रोगों की उत्पति का मूल कारण हमारी मानसिक विकृतियाँ है। बैच फ्लावर रेमिडिज इन मानसिक विकारों को दूर कर सकारात्मक विचारों का संचार मनुष्य के मन और आत्मा में करती है। इससे रोगों को जड़–मूल से दूर करने में मदद मिलती है। ये दवाईयां मन में प्रेम, दया, शान्ति और आनन्द का संचार करती है, यही इनकी सबसे बडी विशेषता है।

डॉ॰ बैच का कहना है , "एक मानव दूसरे मानव को जो सबसे बढिया उपहार दे सकता है वह यह है कि, सर्वप्रथम वह स्वयं खुश और आशावादी रहे। तभी वह दूसरों की उदासी दूर कर उनमें आशावाद का संचार कर सकता है।"

बैच फ्लावर रेमिडिज हमारी छिपी हुई प्रतिभा को प्रकाश में लाकर आध्यात्मिक ज्ञान को उजागर करती हैं। ये दवाईयां हमारे स्वभाव में उन विशेष गुणों का संचार करती हैं, जिनकी हमें आवश्यकता है। उन कमियों को दूर करती हैं, जिनके कारण हम बिमार पड़ते हैं। ये मनुष्य को उसके अन्तःकरण के नजदीक लाती हैं। ये दवाईयाँ रोगों पर हमला नहीं करती बल्कि मनुष्य के भीतर शान्ति, आशा, आनन्द, विश्वास, निश्चिंतता, बुद्धिमानी और प्रेम जैसे नैसर्गिक गुणों का विकास करती हैं। इन गुणों की उपस्थिति में रोग उसी प्रकार दूर होते हैं जिस प्रकार सूर्य की रोशनी से बर्फ पिघल जाता है।

आज मानवता अनेक मानसिक और शारीरिक रोगो से त्रस्त है। आवश्यकता इस बात की है कि इन रोगियों का इलाज तो किया ही जाय, आने वाली भावी पीढ़ी को रोगों से बचाया जाय। इसके लिये एक सकारात्मक सोच क्रान्ति का सूत्रपात करना होगा। इस क्रान्ति को सफल बनाने के लिये आध्यात्मिक और नैतिक क्रान्ति की जितनी आवश्यकता है, बैच फ्लावर रेमिडिज उपचार पद्धति का उससे भी अधिक महत्व है। यह पद्धति नकारात्मक सोच को दूर करने के लिये अत्यन्त सफल औषधीय समाधान प्रस्तुत करती है।

इसके लिये बच्चे के गर्भ में अवतरण से उसके जन्म, बचपन, यौवन काल में उत्पन्न होने वाली नकारात्मक सोच को दूर करने के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज का सहारा लेना होगा। ये अवस्थाएं जीवन का प्रारम्भिक काल है, जब व्यक्ति का स्वभाव और मन उतना विकृत नहीं होता इसलिये ये दवाईयाँ शीघ्र अपना प्रभाव दिखाती है।

बैच फ्लावर रेमिडिज और रोगों का इलाज

बैच फ्लावर रेमिडिज रोगों का इलाज कर सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करती है। रोगों का कारण मनुष्य की नकारात्मक सोच होती है। जब नकारात्मक सोच से छुटकारा मिल जाता है तो सकारात्मक सोच स्वतः विकसित होती है और बिमार के अन्तर्मन तक फैली रोगों की जड़ पर प्रहार कर धीरे–धीरे रोगों से पूर्णतः छुटकारा दिलाने में मदद मिलती है। प्रायः हम पाते हैं कि कभी–कभी शारीरिक बिमारियां तो ठीक हो जाती है, लेकिन रोगी कहता है उसे कुछ भी ठीक नहीं लगता है, न तो उसको ठीक से भूख लगती है, न ही ठीक से नीन्द आती है। मानसिक अशान्ति, चिड़चिड़ापन, शारीरिक और मानसिक थकान बनी रहती है। इसका प्रमुख कारण यह है कि शरीर में रोग की जड़े अभी–भी मौजूद हैं और कभी–भी रोग का पुनः आक्रमण हो सकता है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति शारीरिक रोगों का स्थूल रूप से इलाज करती है। एलोपैथिक दवाईयां अपना साईड इफेक्ट शरीर पर छोड़ जाती है। जिससे दूसरी बिमारी की आशंका पैदा हो जाती है। इस दुःखद स्थिति से बैच फ्लावर रेमिडिज बचाती है। रोगों की विमुक्ति के लिये यह एक अत्यन्त प्रभावशाली उपचार पद्दति है।

ईर्ष्या, द्वेष, दुश्मनी, भय, क्रोध, लोभ, चिन्ता, आशंका और कुंठा आदि मानसिक विकृतियां पहले मानसिक रोगों के रूप में प्रगट होती है। फिर इससे शारीरिक रोग और अन्त में ये ही शारीरिक रोग मनोकायिक रोगों का रूप धारण कर लेते हैं।

शारीरिक और मनोकायिक रोगों का कारण अति महत्वकांक्षा, व्यक्तिगत लापरवाही, शरीर पर आवश्यकता से अधिक दबाब, मानसिक आवेगों को दबाना, भावात्मक असन्तुलन, लोगों से अधिक प्रेम और देखभाल की अपेक्षा रखना, डर, चिन्ता, आदि अनेक मनोवैज्ञानिक कारण होते हैं। इन्हीं कारणों से हार्ट सम्बन्धी बिमारियां, गेस्टिक एवं डयूडेनल अल्सर, पेप्टिक अल्सर, मोटापा, डाईबिटिज, थायराईड, बल्डप्रेशर, सिरदर्द, माईग्रेन, क्रोनिक कफ, अल्सरेटिव कोलाईटिस एवं क्रोहिन्स डीजीज, कब्ज, अर्थराईटिस, स्किन एलर्जी, अस्थमा, युरेकेरिया, नर्वस ब्रिदिंग सिन्ड्रोम तथा अनिद्रा जैसी अनेक शारीरिक एवं मनोकायिक बिमारियों का जन्म होता है। आधुनिक चिकित्सक भी इस बात को गम्भीरता पूर्वक स्वीकार करने लगे हैं कि इन बिमारियों का मूल कारण मनुष्य की नकारात्मक सोच ही है। दुर्भाग्यवश उनके पास इसके लिये औषधियां नहीं है। इनको दूर करने के लिये मनोवैज्ञानिक काऊन्सिलिंग का सहारा लिया जाता है। जब तक ये बिमारियां मानसिक स्तर पर रहती है तभी मनोवैज्ञानिक सहायता कर पाते हैं।

बैच फ्लावर रेमिडिज उपयुक्त सभी कायिक और मनोकायिक बिमारियों को दूर करने में मदद करती है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति में इन रोगों के लिये आजीवन दवाईयां खानी पड़ती है और अनेक अनुसांगिक रोगों तथा साईड इफेक्टस की त्रासदी भी रोगी को झेलनी पड़ती है। बैच फ्लावर रेमिडिज रोगो की जड़ पर प्रहार कर पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद

करती है। तीन महिनों से बारह महिनों तक रोगी की अवस्था के अनुसार इलाज में समय लग सकता है। वर्षों से रोगी को यदि बारह महिने में भी स्वास्थ्य लाभ हो जाय तो भी यह बहुत बड़ी सफलता कही जा सकती है। इस प्रकार के रोगों के इलाज में चिकित्सक का अनुभव बहुत महत्वपूर्ण होता है। मात्र 38 दवाईयों में से सभी रोगों के लिये लक्षणों के आधार पर सही–सही दवाओं का चुनाव कठिन और श्रम साध्य होता है। इसी से चिकित्सक और मरीज दोनों के धैर्य और विश्वास की परीक्षा होती है।

इस चिकित्सा पद्धति का आध्यात्मिक पहलू

बैच फ्लावर रेमिडी एक आध्यात्मिक चिकित्सा पद्धति है, जो भावात्मक रोगों का इलाज करती है। हिंसा, झूठ, चोरी, कुशील, परिग्रह (अनावश्यक संचय की प्रवृति) इत्यादि मानसिक विकारों के कारण ही भय, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, दुश्मनी, चिन्ता, क्रोध, अहंकार आदि नकारात्मक सोच पैदा होती है। यदि ये सोच भावात्मक स्तर तक मन में बैठ जाती है तो जन्म–जन्मान्तर तक मनुष्य का पीछा नही छोड़ती। परिणामस्वरूप इस जन्म में तो मनुष्य विभिन्न बिमारियों तथा अन्य कारणों से दुःखी होता ही है, अगले जन्म में भी बिमारियों को साथ लेकर जाता है। आयुर्वेद में पूर्वोपार्जित कर्मों के कारण उत्पन्न बिमारियों को ही कर्मज बिमारी का नाम दिया है। कर्मज बिमारियां तब तक ठीक नहीं होती जब तक रोगी पूर्णरूप से बिमारी के दुःखों को भोग नहीं लेता और कर्मों का क्षय नहीं कर लेता। यह एक सार्वभौमिक कर्म सिद्धान्त है।

बैच फ्लावर रेमिडिज का यह आध्यात्मिक पहलू है कि यह न केवल वर्तमान जन्म में बिमारियों से बचाव तथा उनका इलाज करने मे मदद करती है, बल्कि अगले जन्म में भी बिमारियों की सम्भावना को दूर करती है। अनेक साधु सन्यासी भी विद्वता के अहंकार, आचार और सिद्धान्तों के प्रति कट्टरता और हठ–धर्मिता से पीड़ित रहते हैं। यह उपचार पद्धति अहंकार और हठधर्मिता से उन्हें मुक्ति दिलाती है।

डॉ॰ बैच के जीवन और उनके चिकित्सकीय सिद्धान्तों का गहन अध्ययन करने से यह स्पष्ट होता है कि उनकी भारतीय संस्कृति, योग, बौद्ध दर्शन और जैन दर्शन के सिद्धान्तों में गहरी आस्था थी। वे पूर्णतः शाकाहारी अपरिग्रही तथा अनेकान्तवादी थे। अनेकान्तवाद के सिद्धान्त का उन्होंने चिकित्सा के क्षेत्र में सफलता पूर्वक न केवल प्रयोग किया बल्कि अपने जीवन में भी उतारा।

डा॰ बैच का कहना था ष्दम ीवनसक दमपजीमत पदजमतमितम ूपजी जीम सपमि व िंदल वदमए दवत ूम ीवनसक इम ंससवूमक वनतेमसअमे जव इम पदजमतममितमक ूपजीण् क्पेमेंम पे जीम तमेनसज व ि पदजमतमितमदबमए पदजमतमितपदह ूपजी ंवउम वदम ंसेव वत ंससवूपदह वद ेमसि जव पदजमतमितमक ूपजीण्ष अर्थात् प्रत्येक व्यक्ति का स्वतंत्र रूप से सोचने और चिन्तन करने का अधिकार है। दूसरों की सोच को अपने प्रभाव और ताकत के बल पर रोकना और दूसरों के हस्तक्षेप को सहन करना दोनों ही बोद्धिक विकास एवं स्वस्थ जीवन के शत्रु हैं। हम दूसरों से

हमारे जीवन में हस्तक्षेप न करने की अपेक्षा तभी कर सकते हैं, जब हम स्वयं ऐसा न करे। यदि दूसरा हमारे जीवन में हस्तक्षेप करता है तो उसके लिये संघर्ष करने की अपेक्षा अत्यन्त दृढता और विनम्रता से हस्तक्षेप को अस्वीकार कर देना चाहिये।

इसी प्रकार डॉ॰ बैच ने स्वास्थ्य के दूसरे महत्वपूर्ण सिद्धान्त ष्जव हंपद तिममकवउए हपअम तिममकवउण् का प्रतिपादन किया। अध्यात्म के क्षेत्र में भगवान महावीर ने "जीओ और जीने दो" का सिद्धान्त दिया। डॉ॰ बैच ने इस सिद्धान्त का स्वास्थ्य के क्षेत्र में प्रयोग किया। उपयुक्त दोनों सिद्धान्तों से ऐसा प्रतीत होता है कि डॉ॰ बैच प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से जैन धर्म से भी प्रभावित रहे होंगे। यह भी लगता है कि उनमें एक भारतीय आत्मा का निवास था। आध्यात्मिक सिद्धान्तों का चिकित्सा के क्षेत्र में यह अभिनव प्रयोग था जो इस चिकित्सा पद्धति को पूर्णतः आध्यात्मिक और भावात्मक चिकित्सा पद्धति बनाता है।

पारिवारिक एवं सामाजिक पहलू

पारिवारिक अशान्ति, आज अधिकांश परिवारों के लियें बहुत बड़ी समस्या है। संयुक्त परिवार टूट रहे हैं। एकांकी परिवार लोगों की पसन्द बनती जा रही है, इसके दो ही कारण हैं– पहला कारण–माता–पिता, भाई–भाई में प्रेम और विश्वास का अभाव तथा आपस में पनप रही स्वार्थ की भावना है। पारिवारिक सदस्यों में असहिष्णुता, द्वेष, ईर्ष्या के कारण संयुक्त परिवार में झगड़े बढ रहे हैं। इसका प्रमुख कारण पारिवारिक सदस्यों में सकारात्मक सोच का अभाव है। जाने अनजाने इन झगड़ो के मूल में माता–पिता का स्वयं का स्वभाव और दोष पूर्ण पालन–पोषण है। यदि माता–पिता स्वयं स्वार्थ, ईर्ष्या, द्वेष, भेदभाव की भावना से ग्रसित हैं तो बचपन से ही बच्चों में मानसिक विकृतियाँ पनपने लगती हैं। जिसके परिणामस्वरूप संयुक्त परिवार बिखर जाते हैं।

एकांकी परिवार का दूसरा कारण बढ़ती नौकरी की प्रवृति है। नौकरी करने हेतु अनेक लोगों को अपने माता–पिता और परिवार का साथ छोड़ने को विवश होना पड़ता है। जहाँ पति–पत्नी दोनों नौकरी पेशेवाले होते हैं तो बच्चों का पालन पोषण, घरेलू कामों का निष्पादन समुचित ढ़ंग से नही हो पाता। बच्चे माता–पिता के प्यार से वंचित रह जाते हैं। पति–पत्नी दोनों थके–मांदे जब घर आते हैं तो खान–पान तथा घरेलू कार्यों में बाधा पहुॅचती है, जो आपसी तनाव का कारण बन जाता है। नौकरी और घर दोनों की जिम्मेदारी निभाना कठिन होने के कारण जल्दी बच्चे पैदा न करना, नौकरी–पेशा दम्पति की लाचारी बन गई है। जब वे बच्चे पैदा करना चाहते हैं तब तक अधिक उम्र और तनावग्रस्त रहने के कारण बन्धयापन की समस्यायें खड़ी होती है। जिसके कारण वे बच्चों के प्यार से सदैव के लिये वंचित हो जाते हैं। इसलिये पति–पत्नी दोनों ही अकेलेपन, तनाव और चिन्ताग्रस्त जीवन बिताने को बाध्य हो जाते हैं।

पति–पत्नी में आपसी सामंजस्य के अभाव में तनावग्रस्त जीवन शैली, दाम्पत्य के सूत्र मजबूत करने के कारक तत्वों की अनुपस्थिति से बच्चे प्यार तथा माता–पिता के स्नेह से वंचित हो जाते हैं। जिसका परिणाम पति–पत्नी में आपसी कलह, ईर्ष्या, द्वेष, कुन्ठा और आपसी अविश्वास के रूप में भुगतना पड़ता है। परिणाम तलाक के रूप में सामने आते हैं। यदि दुर्भाग्यवश पति–पत्नी अलग–अलग स्थानों पर नौकरी करते हैं तो शारीरिक भूख और एकाकीपन के कारण एक दूसरे के प्रति ईमानदार नहीं रह पाते और परिवार टूट जाते हैं।

जिन लोगों को संयुक्त परिवार में रहने का सौभाग्य प्राप्त भी होता है तो वे अपने स्वार्थी स्वभाव, आजादीपूर्वक जीवन जीने की ललक, माता–पिता और भाईयों से वैमनस्य जैसे छोटे–छोटे कारणों से अलग हो जाते हैं। कुछ दिन अलग रहने के बाद एकांकी परिवार की परेशानियों तथा आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ता है। तब उन्हें अपनी गल्ती का एहसास होता है, लेकिन तब तक बहुत देर हो चुकी होती है।

व्यक्ति और परिवार दोनों समाज की महत्वपूर्ण इकाईयां हैं। जब कोई परिवार के साथ प्रेम के साथ, मिल–जुल कर नहीं रह पाता तो स्वस्थ समाज के विकास की कामना करना व्यर्थ हो जाता है। समाज में जब ऊँच–नीच का भेदभाव, अहंकार, द्वेष, दुश्मनी, आपसी विश्वास का अभाव, सहयोग, मित्रता और शान्ति का अभाव हो जाता है, तो समाज टूटने और बिखरने लगता है। समाज में आपसी मेल–जोल की भावना कम हो जाने के कारण मनुष्य अकेलेपन और कुंठा के शिकार हो रहे हैं। परिणामस्वरूप सामाजिक अपराध बढ़ रहे हैं। धार्मिक एवं सामाजिक सद्भाव समाप्त हो रहा है।

बैच फ्लावर रेमिडिज सकारात्मक भावों का विकास कर परिवार और सामाजिक सम्बन्धों को मजबूत करती है।

आर्थिक पहलू

किसी भी देश के आर्थिक विकास में अनेक कारक तत्व हैं। प्राकृतिक संसाधन, मानव संसाधन तथा पूँजी की उपलब्धता की आर्थिक और औद्योगिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। तीनों मे सबसे महत्वपूर्ण मानव संसाधन है। मानव संसाधन के अन्तर्गत उद्योगपति, व्यवसायी, प्रबन्धक तथा श्रमिक सभी सम्मलित हैं। आर्थिक दृष्टि से देखा जाय तो सस्ते श्रमिकों की उपलब्धियों से उत्पादन लागत कम होती है। आर्थिक उन्नति में श्रम शक्ति को अत्यन्त महत्वपूर्ण माना है। जब हम समग्र दृष्टि से विचार करते हैं तो किसी भी क्षेत्र या देश की सम्पूर्ण जनता की गुणवता की बात की जाती है। गुणवता का अर्थ सकारात्मक सोच से है। किसी भी क्षेत्र का आर्थिक एवं सामाजिक विकास लोगों की सोच पर निर्भर करता हैं। यदि सोच सकारात्मक नहीं है तो प्राकृतिक संसाधनों की सम्पन्नता और पूंजी की पर्याप्तता से भी आर्थिक विकास की उम्मीद नहीं की जा सकती। विश्व के

आर्थिक नक्शे को देखने से यह स्पष्ट होता है कि सभी तरह से सम्पन्नता के बावजूद भी धार्मिक कट्टरता के कारण अनेक देश आतंकवाद से जूंझ रहे हैं। अनेक देश कबीलों की आपसी लड़ाई के कारण तबाही के कागार पर खड़े हैं। अनेक देश नेताओ की सता की भूख के कारण ग्रहयुद्ध में फंसे हुए हैं। अमेरीका और यूरोपीय देश आतंकवाद के कारण परेशान हैं। इन सबके पीछे अधिनायकवादी प्रवृति, ईर्ष्या, द्वेष, दुश्मनी, आपसी अविश्वास की भावना तथा आर्थिक स्वार्थ प्रमुख कारण हैं।

हमारे देश के विभिन्न राज्यों के आर्थिक विकास की तरफ ध्यान दें तो स्पष्ट हो जायेगा कि जिन राज्यों की जनता की सोच सकारात्मक है, वहाँ की आर्थिक उन्नति हुई है। दूसरी तरफ बिहार, झारखंड़, उड़ीसा, उतरप्रदेश जैसे राज्य हैं जो प्राकृतिक साधनों से समृद्ध होने के बावजूद भी आर्थिक विकास में अत्यन्त पिछड़े हुए है। इसका प्रमुख कारण वहाँ की जनता और नेताओं की नकारात्मक सोच है।

जब हम स्वस्थ रहते हैं, मानसिक और शारीरिक रूप से सन्तुलित रहते हैं तो खुश रहते हैं। हमारी सोच सकारात्मक और सृजनात्मक होती है, लेकिन जब हमारी सोच नकारात्मक होता है तो बिमारी, विध्वंस और दुःखों की उत्पति होती है। सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति ही शारीरिक, मानसिक और भावात्मक रूप से स्वस्थ रहता है। तभी वह रचनात्मक सृजन के बारे में शान्तिपूर्वक सोच कर आगे कदम बढा़ सकता है। सकारात्मक सोच के नेता देश का सही मार्गदर्शन कर शान्ति और विकास में सहायक होते हैं। व्यवसायी और उद्योगपति व्यवसाय और उद्योगों की स्थापना के बारे में सोचते हैं तथा श्रमिकों के साथ मधुर सम्बन्ध बनाये रखने में सफल होते हैं। साहित्यकार और लेखक जनता को आगे बढ़ाने के लिये प्रेरित करते हैं। धार्मिक नेता, साधु–सन्त साम्प्रदायिक भावनाएं फैलाने की अपेक्षा जनता को नैतिकता का मार्ग दिखाते हैं और देश की जनता शान्ति तथा सम्पन्नतापूर्वक जीवन यापन कर सकती है। औद्योगिक प्रबन्धक तथा सरकारी प्रशासक भी तभी जनता की भलाई कर सकते हैं, जब उनकी सोच सकारात्मक हो अन्यथा जनता कुशासन, भ्रष्टाचार एवं सामाजिक अशान्ति की शिकार हो जाती है।

आज भ्रष्टाचार, कुशासन, नक्सलवाद, आतंकवाद, हत्यायें, आत्महत्यायें, आदि समस्याओं की जड़ में नवयुवकों के मन में उत्पन्न भय, कुंठा, निराशा, असुरक्षा और अविश्वास की भावना ही है। इन समस्याओं के समाधान की पहली शर्त है कि हम देश के नवयुवकों एवं जनता में तेजी से पनप रही नकारात्मक सोच को दूर करें और सकारात्मक सोच का विकास करें। अभी देश की सबसे बडी आवश्यकता सकारात्मक सोच क्रान्ति की है। बैच फ्लावर रेमिडिज सकारात्मक सोच क्रान्ति को सफल बनाने का एक महत्वपूर्ण औषधीय समाधान है।

बैच फ्लावर रेमिडिज सिर्फ एक उपचार पद्धति ही नहीं, बल्कि मनुष्य के सर्वांगीण विकास के लिये भी महत्वपूर्ण है। इन सभी पहलूओं पर गइराई से अध्ययन और अनुसंधान की आवश्यकता है।

अध्याय–14

विभिन्न वर्गों के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज

मनुष्य के मन में सकारात्मक विचार विकसित करने के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज चिकित्सा पद्धति एक महत्वपूर्ण औषधीय उपाय है। नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में रूपान्तरित करने के लिये मानसिक कौशल की आवश्यकता होती है। मनुष्य के अन्दर सबसे कीमती वस्तु उसका नजरिया है, जो उसे उन्नति की ओर ले जाता है। इन्सान अपने नजरिये में बदलाव लाकर ही अपनी जिन्दगी को शारीरिक एवं आर्थिक दृष्टि से बेहतर बना सकता है। सकारात्मक सोच बेहतर जिन्दगी की ओर पहला और निर्णायक कदम है। सकारात्मक सोच वाले पराजय को विजय और असफलता को सफलता में बदल देते हैं, जब कि नकारात्मक सोच वालों के लिये यह रास्ते की बाधा बन जाती है।

सकारात्मक सोच स्वस्थ और सुखी जीवन का मार्ग प्रशस्त करती है। मिलजुल कर काम करने की प्रेरणा देती है। भाईचारे और प्रेम का माहोल बनाती है। तनाव एवं चिन्ताएं कम करती है और एक अच्छे प्रभावशाली व्यक्तित्व का निर्माण करती है। मनुष्य की सफलता में 85: योगदान उसकी सोच का होता है। नकारात्मक सोच कड़वाहट, नाराजगी, उद्देश्यविहीन जिन्दगी, स्वयं तथा दूसरों के लिये तनाव, भय, द्वेष, घृणा और दुश्मनी के रास्ते पर ले जाती है।

विभिन्न वर्गों के नजरिये के आलोक में बैच फ्लावर रेमिडिज की उपयोगिता पर विचार करना चिकित्सा की दृष्टि से तो आवश्यक है ही, इन रेमिडिज का महत्व समझने के लिये भी आवश्यक है।

मानसिक और भावात्मक समस्याओं के परिप्रेक्ष्य में, माता–पिता, शिक्षक एवं विद्यार्थी, केरीयर तलाशने वाले, सरकारी विभागों में कार्य करने वाले प्रशाशनिक पदाधिकारी, एग्जिक्युटिव, उद्योगों और व्यवसायिक संगठनों में काम करने वाले मैनेजर, सहायक कर्मचारी, मनोवैज्ञानिक, डाक्टर्स, इन्जिनियर्स, वरिष्ठ नागरिक तथा महिलाओं आदि की विभिन्न प्रकार की समस्याओं का समुचित समाधान इस चिकित्सा पद्धति द्वारा सफलतापूर्वक किया जा सकता है।

;1द्ध माता–पिता, शिक्षक, विद्यार्थी तथा कैरीयर सीकर्स

किसी भी परिवार, समाज और देश का भविष्य विद्यार्थियों और नवयुवकों पर निर्भर करता है। भविष्य को महफूज रखने के लिये हमें अपने वर्तमान को संभालना होगा। विद्यार्थी और नवयुवक हमारा वर्तमान हैं। इस वर्ग में हिंसात्मक प्रवृतियां, हत्या और आत्महत्या की प्रवृति, निराशा, कुंठा, अविश्वास की भावना तेजी से पनप रही है। भौतिकवाद एवं अनावश्यक

संचय की प्रवृति के कारण आज का नवयुवक अधिक से अधिक कमाने के लिये नैतिक, अनैतिक सभी साधन अपना रहा है। यह स्थिति अच्छे भविष्य का संकेत नहीं है।

"जीवन में सफलता का मूल मंत्र सकारात्मक सोच का विकास करना है। सफलता बड़ी अद्‌भुत चीज है। इसका मतलब है, स्वस्थ, सुखी और खुशहाल जीवन। सफलता का अर्थ है– शानदार रहन–सहन, व्यवसायिक, राजनैतिक एवं सामाजिक जीवन में सम्मान, सन्तुष्टि, आत्म–सम्मान एवं चिन्ता, डर, अविश्वास आदि से मुक्ति पाना। यदि मनुष्य में आत्मविश्वास और धैर्य है तो वह पहाड़ों को चीर कर रास्ता बना सकता है। यदि आप चाहते हैं कि आपकी सन्तान दुनिया के लिये उदाहरण बने तो उसमें जन्म से ही सकारात्मक सोच विकसित करनी होगी।"

अतः आवश्यकता है विद्यार्थियों एवं नवयुवकों में पनप रहे नकारात्मक विचारों को दूर कर सकारात्मक विचार विकसित किये जांय। बैच फ्लावर रेमिडिज का इसमें बहुत महत्वपूर्ण योगदान हो सकता है।

माता–पिता और शिक्षक बच्चों के भविष्य निर्माण की क्रमशः प्रथम और द्वितीय सिढ़ियाँ हैं। यदि वे स्वयं नकारात्मक सोच के शिकार होंगे तो उससे बच्चों के सुखद भविष्य के निर्माण की कल्पना भी नहीं की जा सकती। वस्तुतः विद्यार्थियों तथा नवयुवकों की वर्तमान समस्याओं के मूल में माता–पिता एवं शिक्षकों की नकारात्मक सोच भी है।

घर बच्चें की प्रथम पाठशाला है, बच्चा वहीं से सीखता है और उसे जीवन में ढ़ालता है। अगर वह आलोचना के माहोल मे रहता है तो निन्दा करना सीखता है। प्रशंसा के माहोल में तारीफ करना, लड़ाई के माहोल में झगड़ा करना सीखता है। खिल्ली उड़ाने वाले माहोल में संकोच करना सीखता है। इसके विपरीत प्रोत्साहन के माहोल में आत्मविश्वास, समर्थन के माहोल में खुद को पसन्द करना, न्याय संगत माहोल में इन्साफ करना, सुरक्षा के माहौल में विश्वास करना, सहमति और दोस्ती के माहोल में दुनिया को प्यार देना सीख लेता है।

शिव खेड़ा

बच्चा नकारात्मक और सकारात्मक गुण दोनों ही माता–पिता और शिक्षकेां से ग्रहण करता हैं। माता–पिता यदि बच्चे को खाने के लिये फल देते हैं तो सिर्फ क्षणिक भूख शान्त कर सकते है, लेकिन यदि बच्चे को फलदार वृक्ष लगाना सिखाते हैं तो जीवन भर फल खिलाने की व्यवस्था करते हैं। माता–पिता का कर्त्तव्य है कि वे बच्चों को नगद या वस्तुएं देने की अपेक्षा सफलता का निश्चित लक्ष्य दें और उसे प्राप्त करने के लिये प्रेरणा और प्रोत्साहन के पंख दें। लेकिन नकारात्मक सोच से ग्रस्त माता–पिता से यह उम्मीद नहीं की जा सकती।

माता–पिता की समस्यायें और बैच फ्लावर रेमिडिज

माता पिता में निम्न प्रकार की नकारात्मक सोच पायी जाती है :–

;1द्ध भयभीत एवं आशंकित माता–पिता बच्चों के कल्याण और स्वास्थ्य के प्रति अत्यन्त संवेदनशील होते हैं। जिसके कारण सदैव भय और आशंका ग्रस्त रहते हैं कि उनका बच्चा कहीं बिमार न पड़ जाय। ऐसे माता–पिता बच्चों के सुख से बंचित हो जाते हैं। उनकी यह सोच बच्चों में भी भय और कायरता की भावना पैदा कर देती है।

;2द्ध काम–काजी माता–पिता बच्चों की ठीक से देख भाल न कर पाने तथा उनको समय न दे पाने के कारण अपराधबोध की भावना से ग्रसित हो जाते हैं। कुछ माता–पिता क्रोध के आवेश में बच्चे के साथ मारपीट कर देते हैं और फिर अफसोस करते हैं।

;3द्ध कमजोर व्यक्तित्व के माता–पिता बच्चे की हर अच्छी बुरी मांगे पूरी करके उसको खुश रखना चाहते हैं। परिणामस्वरूप बच्चे जिद्दी हो जाते हैं।

;4द्ध अधिनायकवादी प्रवृति में माता–पिता बच्चों पर कठोर नियंत्रण करते हैं, उनकी भावनाओं का आदर करना नहीं जानते हैं और बच्चें की भावी जिन्दगी के सभी निर्णय स्वयं लेते हैं। परिणामस्वरूप बच्चे के व्यक्तित्व का समुचित विकास नहीं हो पाता। बच्चा कायर, डरपोक, और अनिर्णय का शिकार हो जाता है।

;5द्ध आलोचक एवं असहनशील माता–पिता बच्चों की छोटी–छोटी गलतियों, आदतों एवं विरोध को बर्दाश्त नहीं करते। उनको बच्चे की बुराईयॉ तो नजर आती है, अच्छाईयां नजर नहीं आती। इससे बच्चों में आत्महीनता, अपराधबोध और कुंठा की भावना पनपती है।

;6द्ध अनचाहे बच्चे का जन्म माता–पिता के लिये दुःख का कारण बन जाता है। वैसे माता–पिता का मन बच्चे के प्रति अनावश्यक कटुता और शिकायत की भावना से भरा रहता है। इसलिये बच्चे के प्रति उनका व्यवहार अमानवीय हो जाता हैं।

;7द्ध शारीरिक एवं भावात्मक उद्वेंगों पर जिन माता–पिता का नियंत्रण नहीं होता वे आपस में लड़ाई–झगड़ा गाली–गलोच तथा मारपीट करते रहते हैं। बच्चों को भी क्रोधोनाद से निर्दयता पूर्वक पीट देते हैं। इससे बच्चा सदैव डरा–डरा और सहमा–सहमा रहता है। शादी के प्रति ऐसे बच्चों के मन में सदैव के लिये वितृष्णा की भावना पैदा हो जाती है और उनका दाम्पत्य जीवन सदैव दुःखी और तनावमय हो जाता है।

;8द्ध बहुत से माता–पिता में धैर्य और सहनशीलता का अभाव रहता है। प्रत्येक काम में जल्दबाजी करना उनका स्वभाव होता है। बच्चे से वे यह अपेक्षा करते हैं कि वह सभी काम शीघ्रतापूर्वक करे। यदि ऐसा नहीं होता है तो वे क्रोधित हो जाते हैं, उनका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है।

उपयुक्त लक्षणों वाले माता–पिता को रेड़ चेस्ट नट, पाईन, हनी सकल, सेन्टोरी, वाईन, बीच, विलो, चेरीप्लम, तथा इम्पेशेन्स आदि दवाईयों दी जाय तो उपयुक्त नकारात्मक सोच दूर करने में मदद मिलती है।

शिक्षकों के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज

घर के बाद बच्चे का अधिकांश समय स्कूल में ही बीतता है। शिक्षकों को विद्यार्थियों के मित्र, दार्शनिक और पथ प्रदर्शक की भूमिका सफलता पूर्वक निभानी चाहिये। विद्यार्थी शिक्षकों के व्यवहार, पढाई लिखाई के तरीके तथा उनके चरित्र से अत्यन्त प्रभावित होते हैं। दुर्भाग्यवश आज के शिक्षकों में पढाई के प्रति निष्ठा एवं कर्त्तव्य पालन की भावना का अभाव पाया जाता हैं। शिक्षकों द्वारा भावात्मक आवेश में आकर बच्चों की निर्दयतापूर्वक पिटाई के कारण बच्चों के अंग भंग तथा मृत्यु की घटनाएं आये दिन सुनवाई पड़ती है। परिणामस्वरूप शिक्षक एवं स्कूल की बदनामी होती हैं। शिक्षक को विद्यार्थियों और अभिभावकों का घोर आक्रोश झेलना पडता है और दण्डात्मक कारवाई के शिकार होते हैं। यह स्थिति अत्यन्त खतरनाक हैं। शिक्षकों का भावी पीढी के निर्माण में सबसें बड़ा योगदान होता है। उनका व्यक्तित्व सन्तुलित, प्रभावशाली तथा प्रेरणाप्रद होना चाहिये, लेकिन वे भी मानवीय कमजोरियों के स्वाभाविक शिकार होते हैं। उनकी अपनी घरेलू, आर्थिक और स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्यायें होती है, जिसके कारण उनका भी नकारात्मक सोच का शिकार होना स्वाभाविक है।

शिक्षक शारीरिक एवं भावात्मक आवेग के कारण सामन्तवादी प्रवृति, सहिष्णुता, उतावलापन एवं अहंकार के शिकार हो जाते हैं। लक्षणों के अनुसार चेरीप्लम, वाईन, बीच, इम्पेशन्स, मिम्युलस आदि औषधियो उनकी निजि समस्याओं से छुटकारा तो दिलाती ही है, उनके व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास करने मे मदद करती है। ये दवाईयां शिक्षकों को विद्यार्थिंयों के बीच लोकप्रिय बनाने में भी मदद करती है।

विद्यार्थियों की समस्याएं

विद्यार्थियों की समस्याओं की सूची भी अत्यन्त विशाल है। ये कई तरह की हैं: ;1द्ध परीक्षा का भय, एग्जाम फोबिया ;2द्ध ज्ञात एवं अज्ञात डर ;3द्ध पढ़ाई सम्बन्धी समस्याएं ;4द्ध परीक्षा हॉल की समस्याएं ;5द्ध व्यवहार सम्बन्धी समस्याएं ;6द्ध शारीरिक एवं मानसिक समस्याएं ;7द्ध तेजी से बढ़ रही आत्महत्या तथा हत्या की प्रवृति।

आज के माता–पिता बच्चों की पढ़ाई–लिखाई के प्रति अत्यन्त संवेदनशील हैं। बच्चों से उनकी अपेक्षायें बहुत अधिक होती हैं। वे चाहते हैं कि जो वे हासिल नहीं कर पाये वह उनका बच्चा हासिल कर ले। अपने इस जुनून के कारण वे बच्चे के स्वभाविक रूझान, महत्वाकांक्षा एवं इच्छा का दमन कर अपनी इच्छाओं के अनुसार ढालने की प्रवृति से बच्चों का भविष्य अन्धकारमय बना देती हैं। जिसका परिणाम उन्हें आजन्म भुगतना पड़ता है। दूसरे बच्चों के साथ बच्चों की तुलना कर वे अनजाने में उसको

सदा के लिये हीन भावना, कुंठा, और आक्रोश का शिकार बना देते हैं। परिणामस्वरूप बच्चों में घोर निराशा एवं डिप्रेशन की भावना तेजी से फैल जाती है। अधिकांश बच्चों को बचपन से ही मनोवैज्ञानिक परामर्श की आवश्यकता अत्यन्त चिन्ता जनक स्थिति का संकेत है।

बैच फ्लावर रेमिडिज बच्चों की प्रत्येक समस्या का स्थायी समाधान है, इतना ही नहीं बच्चों पर इन दवाओं का अति शीघ्र असर होता है।

;1द्ध भय

बच्चे ज्ञात एवं अज्ञात अनेक प्रकार के भय से ग्रसित रहते है, जिसके कारण सदैव के लिये डरपोक, कायर, शर्मीले, तथा शीघ्र दूसरे बच्चों की धौंस के शिकार हो जाते हैं। भय का क्षेत्र अत्यन्त व्यापक है। भयाक्रान्त बच्चे हकलाने की बिमारी से ग्रसित हो जाते हैं। भय की भावना का विकास बचपन से ही बच्चों में हो जाता है और आजन्म इसके शिकार रहते हैं। माता–पिता इसके लिये प्रमुख रूप से जिम्मेदार होते हैं। आनुवांशिक कारण से भी बच्चे भय की भावना से ग्रसित हो जाते हैं।

भय कई तरह का होता है–माता–पिता एवं शिक्षकों का डर, अन्धेरे का डर, एग्जाम फोबिया, स्टेज फोबिया, तिलचट्टे, चिपकली, चूहे, बिल्ली का डर ये सभी ज्ञात भय की श्रेणी में आते हैं।

भूत–प्रेत का डर, रात में डरावनें सपने देखकर चीखना–चिल्लाना और पुनः सोने से डरना आदि अज्ञात भय की श्रेणी में आते हैं। मिम्युलस और अस्पेन इसकी प्रमुख दवाईयां हैं। लक्षणों के अनुसार अन्य दवाईयां भी देनी पड़ती है।

(2) परीक्षा सम्बन्धी समस्यांए

परीक्षा सम्बन्धी समस्याएं विभिन्न प्रकार की हैं। सर्वप्रथम परीक्षा का डर और नर्वसनेस सबसे बड़ी समस्या है, इसके कारण परीक्षा के भय से विद्यार्थी बिमार हो जाते हैं और होशियार लड़के भी अच्छे नम्बरों से पास नहीं हो पाते। परीक्षा तक कोर्स समाप्त नहीं होने तथा परीक्षा के पहले रीवाईज नहीं कर पाने का डर परीक्षा की तैयारी में अनावश्यक बाधा डालता है।

परीक्षा हॉल की भी अनेक समस्यायें हैं। अच्छे योग्य विद्यार्थियों का अत्यधिक उत्साह के कारण माईन्ड ब्लैंक हो जाता है और वे सब कुछ भूल जाते हैं। कुछ विद्यार्थी यद्यपि प्रश्नों का सही–सही उत्तर जानते हैं, फिर भी अपने उत्तर पर उनका विश्वास नहीं होता। परिणामस्वरूप अगल–बगल बैठे हुए विद्यार्थियों से उत्तर की सम्पुष्टि करना चाहते हैं। इससे न केवल समय बर्बाद होता है, पकड़े जाने पर परीक्षा से निष्कासित होने की सम्भावना भी प्रबल

हो जाती है। दो प्रश्नों में से एक सही प्रश्न के चुनाव में दुविधा, परीक्षा हॉल में प्रश्न का उत्तर याद नहीं आना, लेकिन हॉल से बाहर निकलते ही प्रश्नोत्तर याद आ जाता है, फिर पछताते हैं। अँगुलिया थक जाने के कारण सभी प्रश्नों के उत्तर नहीं लिख पाना आदि परीक्षा हॉल की समस्यायें है।

परीक्षा के अन्तिम दिन तक पढ़ाई टालते रहना, पिछली परीक्षा में खराब हुए पेपर के बारे में सोच कर पछताना, किसी खास पेपर में पास नही होने का डर, मानसिक एवं शारीरिक थकान, पढ़ाई में ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाना, पढ़ाई के समय टी॰ वी॰ देखना या खेलना आदि परीक्षा के पूर्व की समस्यायें हैं।

परीक्षा समाप्त होने के बाद की समस्यायें

परीक्षा के बाद की समस्यायें अत्यन्त जटिल होती हैं। अच्छे विद्यार्थी अच्छे नम्बरों की चिन्ता से ग्रसित रहते हैं। कमजोर विद्यार्थी फेल होने के डर से चिन्तित रहते हैं। कई विद्यार्थी पेपर अच्छा नहीं होने के कारण रिजल्ट आने से पहले ही आत्महत्या कर लेते हैं। रिजल्ट आने पर वे प्रथम श्रेणीं से पास पाये जाते हैं। कुछ विद्यार्थी माता–पिता के डर तथा आत्मग्लानि की भावना के कारण आत्महत्या कर लेते हैं।

परीक्षा का रिजल्ट निकलने के बाद माता–पिता तथा विद्यार्थी दोनों ही अच्छी कॉलेज में या शिक्षण संस्थाओं में एडमीशन के लिये भाग दौड़ और चिन्ता के कारण तनावग्रस्त हो जाते हैं। यदि अच्छे कॉलेज में एडमीशन नहीं होता है तो बच्चा हीनभावना और कुंठा से ग्रसित हो जात है। उसका पढाई में मन नही लगता।

विभिन्न कोर्सेज का चुनाव भी कम समस्या नही होती। वे यह तय नहीं कर पाते कि इन्जिनियरिंग, मेडीकल, मेनेजमेन्ट, चार्टेड एकाउन्टेन्सी में से कौन सा क्षेत्र उनके लिये उपयुक्त होगा। यदि क्षेत्र का चुनाव कर लिया तो फेकल्टी तथा ओप्सनल विषयों का चुनाव कठिन होता है। एडमीशन के लिये इन्टरव्यू तथा काउन्सलिंग का सामना करने के पूर्व डर और नवर्सनेस का शिकार होना पड़ता है।

इस तरह और भी अनेक विचित्र–विचित्र समस्यायें सामने आती हैं। सभी समस्याओं का समाधान बैच फ्लावर रेमिडिज द्वारा सम्भव है। कुशल चिकित्सक लक्षणों के आधार पर दवा का चुनाव कर उपर्युक्त समस्याओं के समाधान में मदद कर सकता है।

केरीयर के चुनाव सम्बन्धी समस्यायें

नवयुवकों के जीवन का अत्यन्त नाजुक और महत्वपूर्ण दौर केरीयर का चुनाव करना है। प्लेस्कूल, मिडल स्कूल, हाई स्कूल, कॉलेज, प्रोफेशनल शिक्षा आदि कई दौरों से गुजरनें के बार एक ऐसा मुकाम आता है जब नवयुवक भावी जीवन का मार्ग सुनिश्चित करता है। एक ऐसा मार्ग जिस पर

उसे धैर्य और विश्वासपूर्वक आगे बढ़ना होता है। यदि केरीयर का चुनाव सही नहीं किया जाता है तो आजीवन विभिन्न केरीयर की तलाश में भटकना पड़ता है और अन्ततः घोर निराशा और कुंठा का शिकार होना पड़ता है। सारी योग्यता के बावजूद भी अनेक युवकों को केरीयर के चुनाव में हुई भूल के कारण असफलता का दंश सहना पड़ता है। ऐसा नहीं कि कोई भी नवयुवक ऐसी गल्ती जान—बूझ कर करता है। उसके व्यक्तित्व में यह दोष पैदा हो जाता है कि वह अपनी रूचि के अनुकूल व्यवसाय चुनने में असमर्थ रहता है।

धैर्य और आत्मविश्वास मनुष्य के दो ऐसे गुण हैं, जिनसे सभी समस्याओं का समाधान हो सकता है। प्रसिद्ध अमेरीकन कार निर्माता फोर्ड से उनके मित्र ने जब उनकी सफलता का राज पूछा तो उन्होनें कहा—"आत्मविश्वास और धैर्य ही मेरी सफलता का राज है। इसके द्वारा जीवन की सभी समस्याओं का समाधान सम्भव है।" मित्र ने कहा—"माफ कीजियेगा मैं आपके इस विचार से सहमत नहीं हूँ। क्या धैर्य और आत्मविश्वास के बदौलत चलनी से पानी ढो सकते हैं? फोर्ड ने मुस्कराते हुए कहा—"हाँ, यदि बर्फ जमने तक आप धैर्य पूर्वक इन्तजार कर सकें।" फोर्ड के इस जवाब में सफलता का मूल मंत्र छिपा हुआ है। केरीयर के चुनाव में भी योग्यता में आपका पूर्ण विश्वास और धैर्य सही व्यवसाय और नौकरी के चुनाव में मदद कर सकता है। आपके द्वारा जल्दबाजी और अपने प्रति अविश्वास की भावना के कारण चुनाव में हुई गलती जीवन भर भटकाव के रास्ते पर ढ़केल सकती है।

बैच फ्लावर रेमिडिज इस समस्या के समाधान में आश्चर्यजनक रूप से प्रभावशाली है।

केरीयर के चुनाव की सबसे बड़ी समस्या अपनी योग्यता और रूचि के अनुकूल पेशे का चुनाव करना है। ईश्वर ने प्रत्येक व्यक्ति को विशेष कार्य के लिये भेजा है। यदि उसी के अनुरूप चुनाव किया जाता है तो आप अपनी उपलब्धियों से दुनिया को चकित कर सकते हैं। वाईल्ड ओट इसके लिये एक दिव्य औषधि है।

विभिन्न दो विकल्पों में से सही विकल्प का चुनाव नहीं कर पाना, चुनाव करने में अपने निर्णय पर विश्वास नहीं होने के कारण दूसरों की राय जानने की इच्छा दूसरी समस्या है। इसके बाद प्रतियोगिता परीक्षा के इन्टरव्यू की तैयारी करनी पड़ती है। तैयारी में इस बात की सावधानी बरतनी पड़ती है कि कोई भी आवश्यक तैयारी छूट न जाय। जब आज तैयारी के सम्बन्ध में पूर्ण रूप से आशवस्त हो जाते हैं तो इन्टरव्यू देते समय आत्मविश्वास से पूर्ण होंगे और याद रखिये आपका धैर्य और आत्मविश्वास आपको सर्वोत्तम पद प्राप्त करने में सहायक होगा।

लेकिन अधिकांश नवयुवक इन्टरव्यू के पूर्व डर, नर्वसनेस और फोबिया के शिकार होकर असफल हो जाते हैं। उनकी एक असफलता के कारण भविष्य के लिये भी वे निराशा और हताशा के शिकार बन जाते हैं।

परिणामस्वरूप वे हार मान कर प्रयास करना ही छोड़ देते हैं अथवा दूसरा इन्टरव्यू फेस करना अत्यन्त कठिन हो जाता है। कभी–कभी इन्टरव्यू में हुई असफलता का विचार उनके दिमाग में छा जाता है, और वे उसे भूला नही पाते।

ऐसे नवयुवकों के लिये, सिराटो, स्क्लेरेन्थस, जेनसियन, लार्च, व्हाईट चेस्ट नट तथा रेस्क्यू रेमिडिज संजीवनी का काम करती है। उनमें धैर्य और आत्मविश्वास की भावना फूंक कर पुनः आगे बढ़ने की प्रेरण प्रदान करती है।

महिलाओं की समस्यायें और बैच फ्लावर रेमिडिज

महिलाओं की समस्याओं की सूची इतनी बड़ी है कि उन पर एक किताब लिखी जा सकती है। भारतीय महिलायें स्वभाव से अत्यन्त नाजुक, भावुक एवं संवेदनशील हैं। शर्म और संकोच की भावना के कारण अपनी शारीरिक, मानसिक और भावात्मक बिमारियों को छिपाना उनका स्वभाव है, जिसके कारण वे गम्भीर समस्याओं से ग्रसित पाई जाती हैं। महिलाओं की समस्याएं निम्नलिखित तरह की होती हैं :

;1द्ध अपने बारे में महिलाओं की सोच ;टपमू व िीमतेमसद्धि

सौन्दर्य के प्रति महिलायें अत्यन्त सावधान एवं संवेदनशील होती हैं। यदि उनके शरीर की बनावट, कद, रंग, चेहरे का कट आदि अच्छे नहीं होते हैं, चेहरे पर दाग, धब्बे, पिपल्स होते हैं तो उनमें हीनता तथा मानसिक असुचिता की भावना घर कर जाती है। मोटापा, दुबलापन, स्तनों का असन्तुलित विकास उन्हें मानसिक रूप से बैचेन कर देता है। यौवन अवस्था में शरीर में होने वाले स्वाभाविक परिवर्तन, मासिक धर्म का प्रारम्भ और उसके कारण होने वाले शारीरिक कष्ट, नियमित मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याओं के कारण वे अनेक ज्ञात और अज्ञात भय, तनाव, चिड़चिड़ापन, आलस्य, बदले की भावना, शारीरिक अशुद्धता की भावना आदि अनेक नकारात्मक सोच की शिकार हो जाती हैं।

उनकी कुरूपता के कारण सुन्दर महिलाओं के प्रति ईर्ष्या की भावना पनपती है, तो सुन्दरता के कारण अहंकार और बड़बोलेपन की भावना पैदा होती है। कुरूप महिलायें अपने रूपरंग को संवारने के लिये मेकअप, केश–सज्जा और दवाईयों के चक्कर में फंस जाती हैं, लेकिन आन्तरिक टेन्सन और स्ट्रेस के कारण आन्तरिक सुन्दरता से वंचित रह जाती हैं। उनमें आत्म चिंता, और आत्म विश्वास का अभाव हो जाता है, जिसके कारण वे अपना स्वाभाविक व्यक्तित्व खो देती हैं।

बंध्यापन की समस्यायें ;च्तवइसमउे व िपदमितजपसपजलद्ध

इनफर्टिलिटी की समस्या वर्तमान समय में अत्यन्त विकट हो गई है। इसके कई कारण है : ;1द्ध गर्भ धारण करने की क्षमता का अभाव ;2द्ध अधिक उम्र ;3द्ध गर्भ धारण करने में पूर्णतः सक्षम होने के बावजूद भी शादी

के वर्षों बाद भी गर्भवती नहीं हो पाना अर्थात् बिना किसी कारण बांझपन की स्थिति।

शारीरिक दोष ओर कमियां कई तरह की होती हैं जैसे–नियमित मासिक धर्म नहीं होना अथवा मासिक धर्म दोष पूर्ण, गर्भधारण योग्य अण्डों का निर्माण नही होना, फिलीपाईन टयूब का बन्द हो जाना, युटेरस सम्बन्धी दोष। ऐसी स्थिति में गर्भधारण के लिये समुचित इलाज या ओपरेशन कराना चाहिये। लेकिन बिना किसी शारीरिक दोष के गर्भधारण नहीं होने का मुख्य कारण डर, चिन्ता, तनाव होता है।

गर्भधारण नहीं होने का कारण पति के शारीरिक दोष, यौन दौर्बल्यता, वीर्य में स्पर्म का अभाव या समुचित संख्या का अभाव, स्पर्म की कमजोरी आदि कई कारण होते हैं। कई बार विभिन्न कारणों से यौन क्रिया में असफलता के कारण पुरूष सदैव के लिये आत्म विश्वास खो देते हैं। उनमें इम्पोटेंसी ;प्उचवजंदबमलद्ध की भावना घर कर लेती है। यह स्थिति अत्यन्त खतरनाक होती है और पत्नी गर्भधारण नहीं कर पाती है।

कई बार पति–पत्नी यौन सुख में बाधा न पड़े इसलिये गर्भधारण नहीं करना चाहते। यदि रह जाता है तो गर्भपात करा लेते हैं और फिर जब उनको बच्चे की कमी महसूस होने लगती है, तब गर्भधारण का प्रयास करते हैं। लेकिन उम्र की अधिकता और अन्य कारणों से गर्भ नही रह पाता। कई बार गर्भधारण हो जाता है, तो कई कारणों से गर्भपात हो जाता है। गर्भपात की समस्यायें अत्यन्त तेजी से बढ़ रही हैं। इसके कारण माता–पिता को गहरा झटका लगता है और वे सदमें के शिकार हो जाते हैं। यह स्थिति गर्भधारण की सम्भावनाओं को और भी कम कर देती है।

इन्फर्टिलिटी और तनाव

एजुकेटेड सोसाईटी और महानगरों में जहाँ पति–पत्नी दोनों काम–काजी होते हैं, इस तरह के केस ज्यादा मिलते हैं। शहरों की आपा–धापी, काम का दबाव, एकाकीपन के कारण पति–पत्नी, अवसाद, बैचेनी तथा हीन भावना से ग्रसित हो जाते हैं। उनके मन में पिछली गलतियों के कारण पश्चाताप की भावना घर कर लेती है। निरन्तर दबाव एवं चिन्ताग्रस्त रहने के कारण बैचेनी और कुंठा की भावना पैदा हो जाती है। वे समझ नही पाते कि दोनों स्वस्थ हैं फिर गर्भ क्यों नही रह रहा है? निरन्तर चिन्ता, डिप्रेशन, हताशा से उत्पन्न तनाव के कारण करीब 40 प्रतिशत महिलाऐं अकारण बांझपन की शिकार हो जाती हैं। फिर वे गर्भधारण के लिये आई॰ वी॰ एफ॰ की अत्यन्त मंहगी और आधुनिक तकनीक का सहारा लेती हैं, लेकिन इसकी सफलता के लिये भी कई बार प्रयास करने पड़ते हैं। यदि यह पद्धति भी एक दो बार में सफल नही हो पाती तो तनाव और डिप्रेशन और गहरा जाता है। माता–पिता की अपेक्षा सामाजिक टोका–टोकी उन्हें और भी ज्यादा परेशान कर देती है।

सभी तरह से हार जाने के बाद किराये की गोद की खोज की जाती है, उसकी भी अनेक समस्यायें है। संक्षेप में बाझंपन के कारण पति–पत्नी दोनों ही भय, कुंठा, चिन्ता, आशंकाओं, तनाव, डिप्रेशन तथा सदमें के शिकार हो जाते हैं। गर्भधारण इससे और भी मुश्किल हो जाता है।

बैच फ्लावर रेमिडिज पति–पत्नी को इस कारण से उत्पन्न नकारात्मक सोच से मुक्ति दिलाकर सकारात्मक सोच विकसित करने में अत्यन्त मददगार सिद्ध होती है। वे सहज जीवन जीने लगते हैं। यौन क्रियाओं में सहज एवं प्राकृतिक आनन्द की अनुभूति करने लगते हैं, इससे गर्भधारण आसान हो जाता है।

यदि पत्नी में शारीरिक दोष है, जिसके कारण गर्भधारण नहीं हो रहा है तो आधुनिक चिकित्सा पद्धति से उन दोषों को दूर करना चाहिये। यदि बांझपन असाध्य है, तो वैसी स्थिति में इसे सहज स्वीकार करते हुए अन्य आवश्यक उपाय किये जा सकते हैं। लेकिन वैसे दम्पतियों के जीवन में बाझंपन के कारण उत्पन्न निराशा, कुंठा, आत्म ग्लानि की भावना, डिप्रेशन और सदमें की स्थिति से उबारने में बैच फ्लावर रेमिडिज महत्वपूर्ण योगदान करती है। इससे पति–पत्नी दोनों सहज जीवन जीने लगते हैं और बच्चे की कमी को दूर करने के लिये दूसरे साधनों पर शान्ति पूर्वक विचारोपरान्त निर्णय लेना उनके लिये आसान हो जाता है।

पति की यौन दौर्बल्यता, मनोवैज्ञानिक इम्पोटेन्सी, स्पर्म की कमी के कारण गर्भाधान में बाधा तथा आत्मविश्वास के अभाव के कारण यौन क्रिया करने में असमर्थता आदि बिमारियों का इलाज सफलता पूर्वक सम्भव है।

इन्फर्टिलिटी के कारण पति–पत्नी आशंकाओं, चिन्ता, अधैर्य, अपराधबोध, क्रोध, ईर्ष्या द्वेष, निराशा आदि से घिर जाते हैं। बैच फ्लावर रेमिडिज इन मानसिक विकृतियों को दूर कर गर्भधारण आसान बना देती है।

गर्भावस्था एवं शिशु जन्म के बाद की समस्यायें

गर्भधारण महिलाओं के जीवन का अत्यन्त नाजुक और महत्वपूर्ण दौर होता है। इस समय अनेक शारीरिक और मानसिक परिवर्तन होते हैं। कुछ महिलाओं को उल्टियां, बैचेनी, हाथ पैर फूल जाना आदि अनेक शारीरिक कष्ट पैदा हो जाते हैं। अनचाहा गर्भधारण करने वाली महिलाओं में बच्चे के प्रति वितृष्णा की भावना पैदा हो जाती है, जबकि लम्बे इन्तजार के बाद गर्भ धारण करने वाली महिलाओं को खुशी का अतिरेक, उत्सुकता, गर्भ गिरने का भय, आने वाले बच्चे का स्वास्थ्य आदि अनेक तरह की खुशी और चिन्ताओं का सामना करना पड़ता है। कुछ महिलायें प्रसव के पहले होने वाली प्रसव वेदना तथा प्रसव के बाद के कष्टों के बारे में सोच कर परेशान, भयभीत और नर्वस रहती हैं। प्रसव के पूर्व का यह तनाव सहज प्रसव मुश्किल कर देता है।

अतः गर्भकाल में माता के उपयुक्त कष्टों तथा नकारात्मक सोच से मुक्ति दिलाना आवश्यक है अन्यथा इसका कुप्रभाव नवजात शिशु पर भी पड़

सकता है और वह गर्भ में ही अनेक बिमारीयों का शिकार हो सकता है। अतः गर्भावस्था में माँ की मानसिक और शारीरिक स्थिति के अनुरूप बैच फ्लावर रेमिडिज का चुनाव कर दवाईयां दी जाय तो अनेक खतरों की सम्भावना कम हो जाती है। प्रसव आसान हो जाता है और स्वस्थ और खुशहाल बच्चे का जन्म होता है।

यदि गर्भकाल में आयुर्वेदिक पद्धति से गर्भवती को नव–मास चिकित्सा दी जाय तो एक स्वस्थ और सर्वगुण सम्पन्न बच्चा पैदा होता है। अतः सभी माता–पिता को नवमास चिकित्सा अवश्य करानी चाहिये।

बच्चे के जन्म के बाद भी जच्चा और बच्चा दोनों को अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता हैं। दोनों को ही एक नये माहोल का सामना करना पड़ता है। गर्भ के घोर अन्धकार से बच्चा नई दुनिया में प्रवेश करता है, तब उसे नये वातावरण में एडजस्ट होने में कठिनाई होती है। प्रसव पीड़ा के बाद बच्चे का जन्म माता–पिता दोनों के लिये ही अत्यन्त हर्ष का अवसर होता है। साथ ही बच्चे के स्वास्थ्य एवं देखभाल की चिन्ता तनाव भी पैदा करती है। माता अनेक प्रकार की नकारात्मक सोच से पीड़ित रहती है। बैच फ्लावर रेमिडिज सभी नकारात्मक सोच से मुक्ति दिलाती है। जिससे माँ और नवजात शिशु दोनों स्वास्थ्य तथा आनन्द का अनुभव करते हैं। इससे बच्चे के जन्म की खुशियों का वास्तविक आनन्द माता–पिता को मिलता है।

महिलाओं की सामाजिक समस्यायें

भारतवर्ष में महिलाओं को अनेक प्रकार की पारिवारिक और सामाजिक समस्याओं से जूझना पड़ता है। इसके अन्तर्गत निम्नलिखित समस्यायें है

;1द्ध पारिवारिक एवं कार्य स्थल सम्बन्धी समस्यायें

अधिकांश परिवारों में महिलाओं के साथ सास–ससुर, देवर–ननद, पति तथा अन्य सदस्यों का व्यवहार भेदभाव पूर्ण और अभद्र होता है। कहीं–कहीं उन्हें मारपीट, गाली–गलोच, शारीरिक उत्पीड़न का शिकार भी होना पड़ता है, और घर का सारा बोझ उन पर डाल दिया जाता है। परिणामस्वरूप वे अत्यन्त तनाव, चिन्ता, अकेलापन, कुंठा और डिप्रेशन की शिकार हो जाती हैं। काम–काजी महिलाओं को अपने कार्य स्थल पर अपने बोस और सहयोगियों के मानसिक और शारीरिक उत्पीड़न का सामना करना पड़ता है।

;2द्ध अकेलापन

कभी–कभी महिलायें नकारात्मक सोच के कारण अकेलेपन की शिकार हो जाती हैं। कभी वे घर के सदस्यों के

दुर्व्यवहार के कारण अकेलेपन की शिकार होती हैं। दोनों ही स्थितियां अच्छी नहीं कही जा सकती।

;3द्ध **शारीरिक बिमारीयों के साथ जीना**

महिलाओं में शारीरिक थकान, माईग्रेन, सिरदर्द, तनाव, पेट की गड़बड़ियां, लिकोरिया, कष्टप्रद मासिक धर्म आदि अनेक बिमारियां पाई जाती है, जो कभी–कभी लम्बे समय तक चलती है। आधुनिक महिलाओं में अनैतिक सेक्स सम्बन्धों के कारण यौन बिमारियाँ भी काफी पाई जाती हैं। इन सभी बिमारियों के मूल में उनकी नकारात्मक सोच, अति संवेदनशीलता तथा सहानुभूति हासिल करने की प्रवृतियां मुख्य कारण होते हैं। इन पर विजय पा ली जाय तो 90 प्रतिशत बिमारियां स्वतः ठीक हो सकती है।

;4द्ध **सेक्स सम्बन्धी कठिनाईयाँ**

आज कल सेक्स सम्बन्धी कठिनाईयों के कारण पति–पत्नी सेक्स का नैसर्गिक आनन्द नहीं उठा पाते। सेक्स के समय योनि में पीड़ा, सेक्स के प्रति ठंडापन अथवा वितृष्णा, यौन सन्तुष्टि का अभाव, हस्त मैथुन, होमो सेक्सुएलिटि आदि अनेक समस्यायें हैं, जो दाम्पत्य जीवन को बर्बाद कर देती हैं। पराये पुरूषों से सम्बन्धों के कारण तो पति–पत्नी के तलाक की नौबत आ जाती है। यदि तलाक नहीं भी होती है तो दाम्पत्य जीवन नारकीय हो जाता है। बैच फ्लावर रेमिडिज ऐसी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में अत्यन्त कारगर सिद्ध होती है।

;5द्ध **मेनोपॉज और बुढापे की समस्यायें**

महिलाओं के लिये मेनोपॉज की स्थिति अत्यन्त नाजुक होती है। यह ऐसा नाजुक समय होता है जब महिलायें शारीरिक एवं मानसिक रूप से अत्यन्त विचलित हो जाती हैं। बात–बात पर क्रोधित होना, चिड़चिड़ापन, शारीरिक एवं भावात्मक आवेगों पर नियंत्रण नहीं रहने के कारण व्यवहार में कटुता आदि आ जाती है, जिसके कारण पारिवारिक सदस्य भी दुःखी और नाराज हो जाते हैं। पारिवारिक सदस्यों से इस नाजुक समय में सहानुभूति और सहयोग अपेक्षित होता है, लेकिन वे स्वयं महिलाओं की वास्तविक तकलीफों को नहीं समझ पाते। परिवार के सदस्यों का व्यवहार पीड़ितों को और भी दुःखी कर देता है, क्योंकि उसे यह अपेक्षा रहती है कि पारिवारिक सदस्य उस की मनः स्थिति को समझे, लेकिन ऐसा हो नही पाता। परिणामस्वरूप महिलाओं में निराशा और अवसाद की भावना घर कर लेती है।

मेनोपॉज ;डमदव चंनेमद्ध की तरह बुढापे की अवस्था में पुरूषों से अधिक नाजुक स्थिति महिलाओं के लिये होती है। बुढापे की अवस्था

आते–आते महिलाओं की शारीरिक और मानसिक थकान बढ़ जाती है। मानसिक और भावात्मक रूप से भी महिलाएं अधिक कमजोर एवं संवेदनशील हो जाती हैं। महिला का दर्जा परिवार में गृह मंत्री का होता है। जिस पर घर की व्यवस्था एवं सुख शान्ति की जिम्मेदारी होती है। सारा परिवार घर की मालकिन की इच्छानुसार चलता है। सुख–दुख, हंसी–खुशी, शादी–ब्याह एवं त्योहारों में उसका महत्वपूर्ण स्थान होता है। एकाएक यह स्थिति बदलने लगती है। घर की जिम्मेदारी बड़े–बेटे बहू सम्भालने लगते हैं और माँ के स्थान पर सभी दृष्टियों से बडी बहू का शासन प्रारम्भ हो जाता है। माता–पिता की भूमिका अब बेटे–बहू निर्धारित करते हैं। यदि वे समझदार होते हैं तब तो प्रत्येक महत्वपूर्ण निर्णयों में माता–पिता की राय जान कर तदानुसार काम करते हैं। उनको उचित सम्मान प्रदान करते हैं। वैसी स्थिति में सारी जिम्मेदारियों से मुक्त होकर भी उनका महत्व परिवार में बना रहता है, लेकिन अधिकांश परिवारों में ऐसा नहीं हो पाता। माता–पिता को पारिवारिक सदस्य उचित सम्मान, भार का कारण मानने लगते हैं। यदि उनका स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता है तो उनकी उचित देख–भाल, खान–पान का ध्यान नहीं रखते। जिन बच्चों के लिये माता–पिता सारी जिन्दगी न्यौछावर कर देते हैं, वे ही उनको बेगाना और व्यर्थ समझकर अनदेखा करने लगते है, जिसके कारण माता–पिता दोनो भावात्मक रूप से टूट जाते है। महिलाएं भावात्मक रूप से अधिक दुःखी हो जाती है। एकाएक जीवन में आये इस परिवर्तन से महिलाएं अपने आपको एडजस्ट नहीं कर पाती। वालनट एक ऐसी दिव्य औषधि है जो इस बदलाव को सहज रूप से स्वीकार करने में मदद करती है।

बुढापे की और भी अनेक शारीरिक, मानसिक और भावात्मक समस्यायें हैं। इस अवस्था में महिलाएं अकेलेपन, निराशा, अवसाद, डर, बच्चों के कल्याण के लिये अत्यधिक चिन्ताग्रस्त रहना आदि अनेक नकारात्मक सोच की शिकार हो जाती है।

बैच फ्लावर चिकित्सा पद्धति बुढापे से उत्पन्न सभी प्रकार की मानसिक शारीरिक एवं भावात्मक स्थितियों से उबारने में अत्यन्त मददगार है। लक्षणों के आधार पर यदि दवाओं का सही चुनाव किया जाय तो यह जादू की तरह असर दिखाती है।

उपर्युक्त समस्याओं के लिये बैच फ्लावर रेमेडिज चिकित्सा पद्धति में स्पेसिफिक औषधियां निर्धारित हैं, लेकिन उनका चुनाव मरीज के मानसिक लक्षणों के आधार पर करना होता है। एक अनुभवी एवं योग्य चिकित्सक की भूमिका यहाँ महत्वपूर्ण होती है। यदि पुस्तक में वर्णित दवाओं के लक्षणों का अध्ययन गम्भीरतापूर्वक कर लिया जाय तो साधारण व्यक्ति अथवा मरीज स्वयं अपने लिये दवाओं का चुनाव कर सकता है।

अध्याय–15

प्रशासनिक पदाधिकारियों, व्यवसायिक प्रबन्धकों एवं डाक्टरों के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज;ठंबी थ्सवूमत त्मउमकपमे वित ।कउपदपेजतंजपअम व्पिपिबमतेए उंदंहमते ंदक क्वबजवतेद्ध

सरकारी नीतियों को जनता के हित में सफलता पूर्वक लागू करने की जिम्मेदारी प्रशासनिक पदाधिकारीयों के कन्धों पर होती है। इसके अन्तर्गत भारतीय प्रशासनिक सेवा ;प्ए।ण्ैण्द्ध राज्य प्रशासनिक सेवा ;ैण्च्ण्ैण्द्ध के पदाधिकारी आते है। व्यावसायिक प्रबन्धकों पर आर्थिक एवं औद्योगिक संगठनों की नीतियां लागू करने की जिम्मेदारी होती है। लेकिन दोनों के कार्यों में मौलिक अन्तर है। एक का उद्देश्य देश की जनता का कल्याण होता है, दूसरे का उद्देश्य उद्योगपतियों के लिये अधिक से अधिक लाभ कमाना तथा देश का आर्थिक एवं औद्योगिक विकास करना होता है। दोनों तरह के पदाधिकारियों को अपने उद्देश्यों की प्राप्ति के लिये भौतिक तथा मानव संसाधनों की आवश्यकता होती है। भौतिक संसाधन मेकेनिकल नियमों के अधीन होते हैं अर्थात् जितना इनपुट लगाया जाता है उतना उत्पादन स्वतः होता है, लेकिन मानव संसाधनों के साथ ऐसी बात नहीं होती है। इनमें जितना इनपुट लगाया जाय उससे कई गुणा आऊटपुट प्राप्त किया जा सकता है। प्रशासनिक एवं प्रबन्धन अधिकारियों को कार्यों के सम्पादन के लिये मानव संसाधनों पर ही निर्भर रहना पड़ता है। उनसे अधिकतम कार्य लेना प्रशासनिक पदाधिकारियों और मैनेजरों की कार्य क्षमता एवं योग्यता पर निर्भर करता है। योग्यता विवेक और सोच पर निर्भर करती है।

प्रशासनिक पदाधिकारियों तथा मैनेजरों की 85 प्रतिशत सफलता उनके नजरिये पर निर्भर करती है। यह बात निजि और व्यावसायिक जीवन सभी जगह लागू होती है। मनुष्य की कामयाबी की बुनियाद उसकी सोच है। कार्यों का सम्पादन हमारे सिर्फ दो हाथ और दो पैर ही नहीं करते बल्कि सम्पूर्ण मनुष्य करता है। यदि वह समस्याओं से परेशान है, उसकी सोच नकारात्मक है तो उससे अच्छे कार्यों की उम्मीद नहीं की जा सकती। अतः पदाधिकारियों का यह कर्त्तव्य है कि वे मानव संसाधनों के प्रति सम्पूर्णता का रवैया अपनायें। इसके लिये उनका स्वयं का तथा उनके सहायकों दोनों की सोच सकारात्मक होना जरूरी है, तभी सर्वोतम परिणाम प्राप्त किये जा सकते हैं। एक साधारण प्रशासनिक पदाधिकारी/मैनेजर एवं एक सफल पदाधिकारी/मैनेजर की पहचान उनकी सोच से होती है। सोचने का तरीका ही दोनों को एक दूसरें से अलग करता है।

सकारात्मक सोच का पदाधिकारी मिल–जुल कर काम करने की प्रेरणा देता है। मुश्किलें सुलझाता है, आपसी सहयोग और सहानुभूति का माहोल बनाता है। सरकार और मालिकों को अपने कर्मचारियों के बीच बेहतर रिश्ते बनाने की प्रेरणा देता है। कर्मचारियों में वफादारी की भावना पैदा करता है। इन गुणों के विकास से आपसी तनाव और असन्तोष को दूर कर कर्मचारियों में अच्छी शख्सियत का निर्माण करता है। इससे उत्पादन और मुनाफा बढ़ता है, कार्यों की गुणवता बढ़ती है।

जिनका नजरिया नकारात्मक होता है वे स्वयं अपने रास्ते में बाधायें खड़ी कर लेते है। ऐसे लोग घर और कार्यालय में घटिया माहोल बनाते हैं। वे सरकार, जनता और उद्योगपतियों के लिये बोझ बन जाते हैं। नकारात्मक सोच वाले पदाधिकारी/कर्मचारी कड़वाहट ;ठपजजमतदमेद्धए नाराजगी ;त्मेमदउमदजद्धए उद्देश्य विहीन जिन्दगी ;च्नतचवनेसमे सपमिद्धए खराब स्वास्थ्य ;प्सस ीमंसजीद्ध से ग्रसित होकर अपने तथा दूसरों के लिये तनाव का कारण बन जाते हैं।

सरकारी पदाधिकारियों और व्यवसायिक प्रबन्धकों के लिये उनकी सोच का कितना महत्व है यह आसानी से समझा जा सकता है। प्रशासनिक पदाधिकारियों और व्यवसायिक प्रबन्धकों की कार्य पद्धति अलग–अलग है। प्रशासनिक पदाधिकारियों के हाथ में सरकार की शक्ति और कानून का बल होता है। अनुशासनात्मक कारवाई का भय दिखाकर, धमकाकर नाजायज ढ़ंग से अनेक तरह की परेशानियां खड़ी कर ताकत के बल पर काम करने की उनकी आदत बन जाती है। उनकी ये अथाह शक्तियों उनके नजरिये को नकारात्मक बनाती है। व्यावसायिक प्रबन्धकों के हाथों मे अथाह शक्तियां नहीं होती। वे समझा–बुझा कर काम करवाने मे विश्वास रखते हैं, लेकिन वे भी नकारात्मक सोच के शिकार तो रहते ही हैं।

किसी भी संगठन की सफलता में बुद्धि, विवेक, ज्ञान और तकनीकी शिक्षा का योगदान मात्र 15 प्रतिशत ही होता है। यदि प्रबन्धकों का नजरिया नकारात्मक है तो संगठन के कार्यो को सुचारू रूप से चलाने में अनेक बाधायें आ खड़ी होती है। इसके कारण कर्मचारियों के आपसी सम्बन्ध मधुर नहीं होते। घटिया नजरिये के कारण चिन्ता, तनाव, भय, आपसी दुश्मनी, ईर्ष्या की भावना, गुस्सा और आपसी शिकायत की भावना पैदा होती है। परिणामस्वरूप अनेक तरह के मानसिक शारीरिक एवं मनोकायिक रोगों का शिकार पदाधिकारी एवं कर्मचारी दोनों ही हो जाते हैं।

बैच फ्लावर रेमिडिज नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदलकर संगठन के विकास में मदद करती है।

प्रशासनिक पदाधिकारियों और प्रबन्धकों में पाये जाने वाली नकारात्मक सोच के कारण निम्न लिखित समस्याओं से छुटकारा दिलाने में बैच फ्लावर रेमिडिज प्रभावशाली सिद्ध हुई है :–

;1द्ध अधिनायकवादी प्रवृति, दूसरों के प्रति आदर का अभाव, दूसरों की राय का अनादर कर अपनी इच्छा थोपने की प्रवृति। पावर का भूखा, अधिकार जमाने के लिये अत्यधिक आक्रामक होने तथा अपने उद्देश्यों की पूर्ति के लिये कोई भी साधन अपनाने की प्रवृति।

;2द्ध अत्यधिक उतावलापन तथा चिड़चिड़ापन। ;प्उचंजपमदजए पततपजंइसमए मगबमेपअम तम.बजपवदेद्ध

;3द्ध आत्मविश्वास का अभाव तथा आत्महीनता की भावना के कारण कामों को टालने की प्रवृति। ;भ्मपजंदज ंदक चेंपअम कनम जव संबा वि`मसि बवदपिकमदबम ंदक पदमितपवतपजल बवउचसमगण्द्ध

;4द्ध कार्यों का निष्पादन ठीक से नहीं हो पाने के कारण उच्च पदाधिकारियों तथा विरोधियों के साथ होने वाली मिटिंग के पहले अत्यधिक चिन्ता एवं तनाव से ग्रस्त रहना। ;ळमजे अमतल ंददवलमक ूीमद उममजपदह ूपजी `नचमतपवते ंदक वचचवेपजपवदेए ूीमद जीपदहे ंतम दवज ूवतापदह वनजण्द्ध

;5द्ध पिछली गलतियों तथा अनुभवों से कोई सबक नही लेना, गलतियों में सुधार नहीं करना। ;क्वमे दवज समंतद तिवउ चेंज उपेजांमे ंदक मगचमतपमदबमेण्द्ध

;6द्ध ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, नफरत और अविश्वास की भावना से ग्रसित होना। ;श्रमंसवनेलए कपेजतनेजए मिमसपदह वि ींजतमक ंदक मदअमल ंज ंसस समअमसेण्द्ध

;7द्ध काम प्रारम्भ करने से पहले ही काम न कर पाने की भावना, यद्यपि काम प्रारम्भ करने के बाद सभी कामों का सफलता पूर्वक निष्पादन कर लेना। ;डमदजंस ींदहवअमतए उवदकंल उवतदपह मिमसपदहण्द्ध

;8द्ध अधिक कार्य बोझ के कारण मानसिक और शारीरिक थकान। ;ब्वउचसमजमसल मगींनेजमकए मगजतमउम चीलेपबंस ंदक उमदजंस जिपहनमण्द्ध

;9द्ध अधिक जिम्मेदारियों के बोझ के कारण योग्य और कुशल व्यक्तियों के जीवन में कमजोरी के क्षण। ;ज्मउचवतंतल मिमसपदह वि पदंकमुनंबलए वअमत ूीमसउमक इल तमेचवदेपइपसपजपमेण्द्ध

;10द्ध अत्याधिक परिश्रमी, अपने विचारों सिद्धान्तों एवं आदर्शों के प्रति अति कठोर, कार्यों के सर्वोतम तरीके से निष्पादन की आदत के कारण अत्याधिक मानसिक एवं शारीरिक तनाव से ग्रस्त। ;भ्तक वद जीमउेमसअमेए ींअपदह `जतपबज ंदक तपहपक अपमू `नचतमेमक पददमत दममकेए हतमंज चमतमिबजपवदपेजए बंनेपदह उनबी उमदजंस ंदक चीलेपबंस `जतमेण्द्ध

;11द्ध अनिर्णय की मानसिकता, सनकी, मानसिक एवं भावात्मक रूप से असन्तुलित, वार्तालाप में मूल विषय से भटक कर इधर उधर के विषयों की चर्चा करना, नर्वस ब्रेक डाऊन के शिकार। ;प्दकमबपेपअमए मततंजपबए संबापदह पददमत इंसंदबम बंनेपदह दमतअवने इतमां कवूदए रनउच तिवउ जवचपब जव जवचपब पद बवदअमतेंजपवदण्द्ध

;12द्ध अच्छे कार्यों के प्रति अति उत्साही, समर्थन करने वाले, उनके लिये पागलपन की हद तक उत्तेजित एवं अपनी सारी उर्जा लगा देने वाले। ;व्अमत मदजीनेपेंजपब पद `नचचवतजपदह हववक बंनेमए `चमदके ्रिपे मदमतहलए ्रिपहीसल `जतनदह ंदक मअमद दिंजपबंसण्द्ध

;13द्ध अन्तर्मुखी, श्रेष्ठता की भावना से ग्रसित, दूसरों के साथ लगाव नहीं रखने वाले, घमण्डी तथा अकेलेपन से पीड़ित। ;प्ददमत तमेमतअमए चतवनकए मिमसपदह व`िनचमतपवतपजल पद पेवसंजपवदए सपजजसम मउवजपवदंस पदअवसअमउमदजए `नमिते तिवउ सवदमसपदमेण्द्ध

;14द्ध संक्रमणकालीन परिस्थितियों में मानसिक रूप से विचलित हो जाना। ;क्पिबिनसजपमे व`िकरनेजपदह पद जतेंपजपवदंस चमतपवक व`िसपमिण्द्ध

;15द्ध काम में रूचि का अभाव, अपने पद के अनुरूप कार्यों का सम्पादन नहीं कर पाने के कारण बोस से डरे हुए। ;क्पेपदजतमेमज पद ूवताए मिंत व`िइवेए जीपदापदह जींज ूवता पे दवज बवउउमदेनतंजम व`िपे `जंजनेण्द्ध

उपर्युक्त नकारात्मक सोच प्रायः मध्यवर्गीय प्रशासनिक पदाधिकारियों, प्रबन्धकों एवं सहायक पदाधिकारियों में अधिक पायी जाती है। उच्चाधिकारियों के कार्यों के निष्पादन में संगठन के कर्मचारियों की नकारात्मक सोच के कारण बाधायें पैदा होती रहती हैं। अतः ऐसे सरकारी एवं औद्यागिक संगठनों में यदि बैच फ्लावर रेमिडिज विशेषज्ञों का सहयोग लिया जाय तो ऐसी समस्याओं का समाधान अत्यन्त आसान हो जाता है।

उच्चतम पदों पद पदस्थापित पदाधिकारियों और प्रबन्धकों की प्रमुख समस्यायें और उनका समाधान :–

उच्चतम पदों पर पदाधिकारियों ओर प्रबन्धकों का चुनाव, प्रतियोगिता परीक्षाओं, इन्टरव्यू एवं ग्रुप डिस्कशन आदि कठिन प्रक्रिया से होता है, और उसके बाद उनको सभी क्षेत्रों की गहन ट्रेनिंग दी जाती है। अतः उनसे यह अपेक्षा की जाती है कि वे अपनी जिम्मेदारियों का सम्पादन सर्वोतम तरीके से करेंगे। अधिकांश पदाधिकारी इसमें सफल होते हैं। लेकिन सफलतम पदाधिकारियों/ मुख्य कार्यकारी पदाधिकारियों को भी अनेक निजि एवं संगठनात्मक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कभी–कभी उनकी सकारात्मक सोच नकारात्मक परिणाम देने लगती है, लेकिन वे स्वयं इससे अनजान रहते हैं।

;1द्ध अत्यधिक जिम्मदारियों और कार्य बोझ से दबे रहने वाले उच्चतम पदाधिकारियों के जीवन मे भी कभी–कभी कमजोरी और असहायता की भावना पैदा हो जाती है। जब वे अनुभव करने लगता हैं कि अब उनके लिये और जिम्मेदारियों का निर्वाहन करना सम्भव नहीं है। ये क्षण कुछ ही समय के लिये आते हैं, लेकिन यह अत्यन्त गम्भीर समय होता है। यदि तत्काल इस भावना पर काबू नहीं पाया जाता है तो वे आत्मविश्वास के लिये टूट जाते है। 'इल्म' ऐसी स्थिति शीघ्र उबारने में मदद करती है।

;2द्ध ओक व्यक्तित्व के पदाधिकारियों में एक सफल एवं विजयी व्यक्ति के सभी गुण पाये जाते हैं। दृढ इच्छा शक्ति, संयम, हिम्मत, आत्मविश्वास, आशा इत्यादि सभी श्रेष्ठ प्रशासनिक गुणों से वे सम्पन्न होते हैं। ऐसे लोग जीवन में कभी हार नहीं मानते, बार–बार असफल होने और सफलता की कोई सम्भावना नजर नहीं आने के बावजूद भी वे अपने कार्यों मे लगे रहते हैं। वे भूल जाते है कि उनकी शारीरिक और मानसिक सीमाएं भी है। फिर भी लगातार बिना आराम किये संघर्ष करते रहते हैं। उनकी हठधर्मिता के कारण समय और साधन तो व्यर्थ जाते ही हैं अन्ततः वे थक कर जीवन की दौड़ मे हार जाते हैं। ओक ऐसे उच्च पदाधिकारियों को उनके इस स्वभाव से मुक्ति दिलाती है। इससे उनकी अतिवादी प्रवृति दूर हो जाती है, वे अत्यन्त सफलतम व्यक्ति के रूप में उभरते हैं।

;3द्ध वाईन व्यक्तित्व के पदाधिकारी दृढ़ इच्छा शक्ति वाले योग्य नेतृत्व एवं मार्ग दर्शन दोनों के गुणों से पूर्ण सम्पन्न होते हैं। इनकी अधिनायकवादी प्रवृति होती है और अपने उद्देश्यों की पूर्ति के लिये किसी भी हद तक जाकर प्रयास करते हैं। पावर की तीव्र भूख इनके मन में होती है। अधिकाशं ण्।ष्ण पदाधिकारियों में ये गुण पाये जाते हैं। लेकिन जब ये इन गुणों का दुरूपयोग कर तानाशाह बन जाते हैं तो किसी भी संगठन को विनाश के कागार तक पहुँचा देते हैं। उनमें पावर और सत्ता की भूख अति तीव्र हो जाती है। अपने पद पर बने रहने के लिये उनकी राह में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति को रौन्द कर आगे बढने का प्रयास करते हैं। अभिलाषा, प्रभुता, दूसरों पर हुकुमत करना तथा उनकी इच्छाओं और भावनाओं का अनादर करना उनका स्वभाव बन जाता है। हिटलर इतिहास का सबसे बड़ा उदाहरण है। अन्त में ऐसे लोग स्वयं भी समाप्त हो जाते हैं।

वाईन ऐसे लोगों को अतिवादिता से बचाने के लिये एक दिव्य औषधि है।

;4द्ध वरवेन व्यक्तित्व के लोग वाईन व्यक्तित्व के विपरीत स्वभाव वाले होते हैं। ये अत्यन्त योग्य, उत्साही, जरूरत से अधिक काम करने वाले, अपने विचारों और सिद्धान्तों के प्रति आस्थावान होते हैं। उनका प्रयास रहता है कि अन्य लोग भी उनके विचारों को समझे और लागू करें। इसके लिये वे कोई जोर–जबरदस्ती नहीं करते, बल्कि दूसरों को भी समझाकर काम लेना चाहते हैं। ऐसे पदाधिकारी अपने सहायकों के लिये अच्छे बोस साबित होते हैं।

लेकिन इनमें अपने प्रति श्रेष्ठता की भावना तीव्र होती है, इसलिये वे घमण्डी हो जाते हैं। दूसरे लोगो को अपने से हेय समझते हैं। वे उनसे मेल–जोल रखना पसन्द नही करते। परिणामस्वरूप ये अकेले रह जाते हैं और अन्ततः अकेलेपन के शिकार होकर दुःखी रहते हैं। आवश्यकता से अधिक काम करने के कारण मानसिक रूप से रूग्ण हो जाते हैं। वाईन उनको नकारात्मक सोच से छुटकारा दिलाकर मिलनसार और लोकप्रिय बनाती है, जिससे वे अपने कार्यों को सर्वोतम तरीके से निष्पादन करने में सफल होते हैं। अनेक ण्।ष्ण पदाधिकारी वाईन व्यक्तित्व वाले होते हैं।

डाक्टरों के लियें बैच फ्लावर रेमिडिज

आधुनिक चिकित्सक अनेक प्रकार के मानसिक एवं शारीरिक रोगों के शिकार होते हैं। इसका कारण अत्यधिक परिश्रम, तनाव एवं स्ट्रेस की स्थिति मे काम करना तथा अधिक से अधिक आर्थिक सम्पन्नता हासिल करने की होड़ होता है।

बैच फ्लावर रेमिडिज उनकी व्यक्तित्व समस्याओं के समाधान में तो सहायक होती है, उनकी चिकित्सा पद्धति में भी अनेक तरह से सहायक होती हैं। खास कर सफलता पूर्वक कर्त्तव्य निर्वाहन, गम्भीर रूप से बिमार मरीजों का इलाज, सफल ओपरेशन एवं प्रसव कार्यों तथा ओपरेशन के पहले और बाद मरीज में उत्पन्न होने वाली समस्याओं से छुटकारा दिलाने में डाक्टरों के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज निम्नवत् सहायक होती है :–

;1द्ध अत्यधिक काम तथा गम्भीर बिमारी से ग्रसित रोगी का इलाज, गम्भीर श्रेणी के ओपरेशन में असफलता की आशंकाओं, मानसिक एवं शारीरिक थकान, अत्यधिक योग्य एवं कार्य कुशल डाक्टरों में अपनी क्षमता के सम्बन्ध में किसी कारण से उत्पन्न अविश्वास आदि के कारण उत्पन्न भय, स्ट्रेस, चिन्ता, तनाव, नीन्द का अभाव, नर्वसनेस थकान आदि को दूर करने मे ये दवाईयां बहुत प्रभावशाली है। कभी–कभी डाक्टर बड़ी–बड़ी कान्फ्रेस, मिटिंग तथा उच्च क्लासों में भाषण देने के पूर्व नर्वसनेस का शिकार हो जाते हैं। ओपरेशन या भाषण की तैयारी से पूर्व कोई महत्वपूर्ण तैयारी छूट न जाय इस भय से नर्वसनेस और अविश्वास की भावना पैदा हो जाती है। लक्षणों के अनुसार बैच फ्लावर रेमिडिज का सेवन उनकी सभी समस्यायें दूर करने में मदद करती है। गम्भीर रोगों से पीड़ित मरीज या जिन मरीजों का ओपरेशन होने वाला है, ब्लडसुगर एकाएक अधिक हो जाती है। वैसे में ओपरेशन और इलाज करना कठिन हो जाता है। रेस्क्यू रेमिडिज, मिम्युलस, गोर्स आदि दवाईयां मरीज का डर, नर्वसनेस तथा उसके मन से निराशा की भावना दूर करती है, और वह सहज ओपरेशन के लिये तैयार हो जाता है। ओपरेशन के बाद मरीज को एडजस्ट करने मे वालनट अत्यन्त मददगार सिद्ध होती है।

गर्भवती माताएं प्रसव पीड़ा की कल्पना से अत्यन्त डरी हुई और तनावग्रस्त रहती है, जिसके कारण सहज प्रसव कठिन हो जाता है। बैच फ्लावर रेमिडिज नर्वसनेस, तनाव और भय दूर कर सहज और सफल प्रसव में मदद करती है।

मानसिक रोग विशेषज्ञों तथा मनोवैज्ञानिक परामर्शदाताओं के लिये तो बैच फ्लावर रेमिडिज अत्यन्त लाभदायक है। मानसिक रोग खास कर सदमाग्रस्त, हताश, निराश एवं अवसाद रोग से ग्रसित तथा सिजनोंफ्रेनिया के रोगियों पर इन दवाओं का प्रयोग चमत्कारी प्रभाव दिखाता है। इससे मनोचिकित्सकों की लोकप्रियता में चार चान्द लग सकते है।

हमारा मानना है कि प्रत्येक चिकित्सा पद्धति के साथ बैच फ्लावर रेमिडिज का शिक्षण भी अनिवार्य रूप से दिया जाना चाहियें।

अध्याय–16

बैच फ्लावर रेमिडिज का चुनाव ;ठंबी थ्सवूमत

त्मउमकल ैमसमबजपवदद्ध

किसी भी चिकित्सा पद्धति की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि रोग के लक्षणों का गहराई से अध्ययन कर तदनुसार सही–सही दवा का चुनाव करना। चिकित्सक की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि उसने बिमारियों के मूल कारणों का कितना गहराई तक अध्ययन किया है। एलोपैथी चिकित्सा पद्धति बिमारी की उत्पति मनुष्य के शरीर में मानती है और उसी आधार पर सिर्फ भौतिक शरीर की चिकित्सा पर ही प्रमुख रूप से ध्यान केन्द्रित कर उसका इलाज करती है। इससे शारीरिक तकलीफों से तो मरीज को अस्थायी आराम मिल जाता है, लेकिन बिमारी से पूर्ण मुक्ति नही मिलती। वास्तव में बिमारी की जड़ें मन में होती है और बिमारी का प्रारम्भ भी मन से ही होता है। बिमारी मन में पैदा होकर कर शरीर को रूग्ण बनाती है।**"अतः इलाज रोग का नही बल्कि रोगी का किया जाना चाहिये।"**

भौतिक शरीर रोग है, रोगी तो मनुष्य का मन है। रोग का प्रमुख कारण मानसिक विकार है। उसका परिणाम शरीर में पनपनें वाले रोग हैं। कारणों के दूर किये बिना उसके बुरे परिणामों को दूर नही किया जा सकता। यही चिकित्सा का मूलभूत सिद्धान्त है जो सर्वप्रथम होमियापैथिक चिकित्सा पद्धति के जन्मदाता डॉ॰ हनिमेन ने दिया था। लेकिन डॉ॰ हनिमेन भी रोगी के शारीरिक और मानसिक लक्षणों के आधार पर ही दवाओं का निधारण करते थे। आयुर्वेद में मन तथा शरीर दोनों को बिमारी का कारण बताया गया है, और चिकित्सा में प्रमुख स्थान शारीरिक कारणों को ही दिया। लेकिन डॉ॰ बैच ने सभी चिकित्सा पद्धतियों से एक कदम आगे चलकर नकारात्मक सोच को ही बिमारी का प्रमुख कारण माना है और इसी आधार पर बैच फ्लावर चिकित्सा पद्धति का अविष्कार किया, जो मनुष्य को सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करने में अत्यन्त सफल सिद्ध हुई है।

बैच फ्लावर रेमिडी का रोगों पर प्रभाव

अधिकांश लोगों के मन मे यह शंका पैदा होती है कि बैच फ्लावर रेमिडी रोगों को दूर करने में किस तरह सफल है। इसका समाधान भारतीय योग, अध्यात्म, और स्वर योग में शताब्दियों पूर्व हमारे ऋषि मुनियों ने दिया था। उनका मूल उद्देश्य मनुष्य को अध्यात्म की ऊँचाइयां हासिल करने में मदद करना था। डॉ॰ बैच की चिकित्सा पद्धति का प्रमुख आधार भी हमारे पूर्वजों की तरह खोज करना ही है। लेकिन डॉ॰ बैच ने अध्यात्म उन्नति से अधिक स्वास्थ्य को अपनी चिकित्सा पद्धति का प्रमुख उद्देश्य बनाया है।

प्राण वायु मनुष्य के जीवन और स्वास्थ्य का प्रमुख आधार है। ईड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ी से होने वाला प्राण प्रवाह मनुष्य के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखता है। इनका नियंत्रण

प्रकृति कुछ निश्चित नियमों के अनुसार करती है। जब इनमें व्यवधान पैदा होता है, तब बिमारियां पैदा होती है। प्राण वायु सारे शरीर में प्राण उर्जा का संचार करती है, इससे शरीर तरोताजा, उर्जावान ओर शक्तिशाली बनता है। प्राण वायु का समुचित प्रवाह शरीर की सूक्ष्म सेल को आक्सीजन प्रदान कर उसे उर्जावान रखता है, तथा नये सेलों की उत्पति में सहायक होता है। इससे मनुष्य की जीवनी शक्ति सजीव रहती है। जब तक हमारी जीवनी शक्ति ठीक रहती है, बिमारियों के आक्रमण से हम बचे रहते हैं। प्राण वायु के प्रवाह में उत्पन्न बाधा और जीवनी शक्ति के कमजोर होने से ही रोगों का आक्रमण होता है। संक्रामक रोगों का प्रमुख कारण भी मनुष्य की कमजोर जीवनी शक्ति है। जीवनी शक्ति विभिन्न प्रकार के रोगाणुओं से लड़कर हमें संक्रामक रोगों से बचाने में मदद करती है।

जीवनी शक्ति के प्रवाह में मनुष्य की नकारात्मक सोच के कारण बाधायें उत्पन्न होती है। हिंसा, भय घृणा, क्रोध, नफरत, दुश्मनी, ईर्ष्या, अनावश्यक संग्रह की प्रवृतियों हमारे शरीर में अनेक ग्रन्थियां पैदा करती हैं। जिसके कारण प्राण वायु का समुचित प्रवाह बाधित हो जाता है। शरीर के जिन–जिन अंगो में प्राण वायु का प्रवाह अपर्याप्त होता है, वे अंग रोग ग्रसित हो जाते हैं।

मनुष्य के मन में होने वाले नकारात्मक भावों का मूल कारण शरीर में होने वाले ग्रन्थियों के स्त्राव है। हार्मोन्स शरीर और मन को जितना प्रभावित करते हैं उतना हृदय, यकृत, स्नायु संस्थान आदि को नहीं करते। ग्रथियां हमारे शरीर और मानसिक विकास को प्रभावित करती है। कंठमणि से उत्पादित स्त्राव थायरेक्सिन शरीर और मन के विकास का घटक रस है। इस रस के समुचित रूप से उत्पन्न नहीं होने से शरीर कमजोर रह जाता है, बुद्धि ओर मन का विकास नहीं होता। थायरेक्सिन अधिक उत्पन्न होने पर मोटापा और अन्य कई बिमारियां हो जाती है। महिलाओं की प्रजनन शक्ति कमजोर हो जाती है। भय और क्रोध की अवस्था में कंठमणि का स्त्राव समुचित नहीं होने से भी अनेक प्रकार की बिमारियां उत्पन्न हो जाती है।

पीनियल ग्रन्थि यदि ठीक से काम नहीं करती है तो प्रतिभा का विकास रूक जाता है। मन, शरीर और प्राणों का सन्तुलन ठीक नही रहता। एड्रीनल ग्रन्थि का स्त्राव समुचित नहीं होने पर भय, चिन्ता, क्रोध उत्पन्न होता है। इस ग्रन्थि से निकलने वाला रस एड्रीनलिन शारीरिक स्फूर्ति देता है। खतरे का भय होने पर इसका स्त्राव अधिक होकर रक्त में मिल जाता है, जिससे मनुष्य में खतरे का मुकाबला करने की शक्ति पैदा होती है। जबकि अकारण इसका स्त्राव आदमी को अकारण ही चिन्तित कर देता है।

गोनाड्स ग्रन्थि से यौन उत्तेजना तथा यौन चिन्ह उत्पन्न होते हैं। लिंग परिवर्तन–स्त्री से पुरूष और पुरूष से स्त्री हो जाना इसी ग्रन्थि का कमाल है। विभिन्न ग्रन्थियों से उत्पन्न होने वाले रस हमारी मानसिक वृत्तियों, व्यवहार ओर आचरणों को प्रभावित करते हैं। इनके पीछे सूक्ष्म

कारण तो हमारे कर्म हैं, लेकिन चिकित्सा की दृष्टि से हार्मोन्स ग्रन्थियों का ही अधिक महत्व है।

उपर्युक्त तथ्यों से दो बातें स्पष्ट हैं। पहला हमारे मन में उत्पन्न नकारात्मक सोच का मुख्य कारण शरीर के हारमोन्स के स्त्राव का असन्तुलन है। दूसरा नकारात्मक सोच के कारण प्राणवायु के संचार में बाधा पहुंचती है, जिसके कारण शारीरिक रोग पैदा होते हैं। अतः रोगों से छुटकारा पाने के लिये प्राण वायु का शरीर में निरन्तर प्रवाह होना आवश्यक है। योग ओर प्राणायाम का ज्ञान और साधना इसके लिये अत्यन्त महत्वपूर्ण उपाय है। लेकिन आम आदमी के लिये यह सम्भव नहीं है। बैच फ्लावर रेमिडी इसका अत्यन्त प्रभावशाली औषधीय समाधान है।

डॉ॰ बैच ने सर्वप्रथम मनुष्य में पायी जाने वाली नकारात्मक सोच की खोज की और साथ ही प्रकृति द्वारा प्रदत्त ऐसी दिव्य जड़ी–बूटियों की खोज की, जो मनुष्य में पाये जाने वाली प्रत्येक नकारात्मक सोच को दूर कर सकारात्मक सोच का सहज विकास करती है। सम्भवतः हार्मोन ग्रन्थियों के स्त्राव में सन्तुलन स्थापित करने में बैच फ्लावर रेमिडिज मदद करती है। कौन सी रेमिडी किस ग्रन्थि को प्रभावित करती है और कैसे प्रभावित करती है, यह अनुसंधान का एक महत्वपूर्ण विषय है।

बैच फ्लावर रेमिडिज और पर्यावरण सुरक्षा

पर्यावरण की समस्या के प्रमुख कारणों में एक कारण प्राकृतिक वनस्पतियों का विनाश है। आयुर्वेदिक दवाईयों के उत्पादन का महत्वपूर्ण श्रोत पेड़–पौधे और जड़ी–बूटियों ही हैं। आयुर्वेद के विश्व स्तर पर लोकप्रिय होने के कारण प्राकृतिक वनस्पतियों का दोहन व्यवसायिक दृष्टि से बड़े पैमाने पर किया जा रहा है। इस कारण अनेक जड़ी–बूटियों या तो सदैव के लिये समाप्त प्रायः हो गई हैं या संकटग्रस्त हो गई हैं। एलोपैथी दवाओं में भी जड़ी–बूटियों से बने रसायनों का बड़े पैमाने पर उपयोग हो रहा है। होमियापैथी का आधार भी जड़ी–बूटियाँ ही है। बढ़ती बिमारियों के कारण जड़ी–बूटियों की मांग बढ़ रही है। इस कारण से भी पर्यावरण पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है।

बैच फ्लावर रेमिडिज का उत्पादन जड़ी–बूटियों के फूलों को सूर्य की रोशनी तथा पानी से एकिकृत अथवा उबाल कर एसेन्स तैयार कर किया जाता है। मूल ऐसेन्स की मात्रा दो बून्द दवा से 30 डस् की शीशी में दवाईयां तैयार की जाती है, जिससे सैकडों व्यक्तियों का इलाज किया जा सकता है। इसमें अधिकांश जंगली फूल हैं जो कालान्तर में सुखकर मुर्झा जाते हैं, वहीं बेकार हो जाने वाले ताजा फूल दवाईयाँ बनाने के काम में लिये जाते हैं। इन दवाईयों के बनाने के लिये जड़ी–बूटियों तथा पेड़–पौधों को थोड़ा भी नुकसान नहीं पहुँचाया जाता, न ही कार्बन ईंधन का प्रयोग किया जाता है। इस तरह पर्यावरण को बिना क्षति पहुचायें ये दवाईया बनाई जाती हैं। यदि इस पद्धति के इस महत्वपूर्ण पहलू का सही–सही मूल्यांकन

किया जाय तो विश्व के लिये यह एक सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा पद्धति कही जा सकती है।

बैच फ्लावर रेमिडिज का चुनाव ;त्मउमकल ैमसमबजपवदद्ध

रोगी का इलाज दवाओं के सही चुनाव पर निर्भर करता है। यदि दवा का चुनाव सही हुआ है तो इसका चमत्कारी प्रभाव देखने में आता है। मात्र 38 प्रकार की दवाओं से हजारों प्रकार के रोगों के लिये दवा का चुनाव चिकित्सक के अनुभव और योग्यता पर निर्भर करता है। फिर भी दवा का चुनाव करना बहुत कठिन नहीं है। इस चिकित्सा पद्धति में रोग का इलाज रोगी के व्यक्तित्व के आधार पर किया जाता है। चाहे कोई भी बिमारी क्यों न हो दवा का चुनाव मनुष्य की मानसिक ओर भावात्मक सोच, स्वभाव, मूड तथा व्यक्तित्व के आधार पर किया जाता है, जो बहुत आसान है।

डॉ॰ बैच का यह पूर्ण विश्वास था कि शारीरिक बिमारी मनुष्य के मन और आत्मा में उत्पन्न असन्तुलन का परिणाम है, इसलिये उसके मन का इलाज करना ही सबसे महत्वपूर्ण है। भय, तनाव, चिन्ता, ईर्ष्या, द्वेष, दुश्मनी, कुंठा इत्यादि नकारात्मक भाव कई तरह की शारीरिक समस्याओं के कारण होते हैं तथा इनका प्रभाव शरीर पर भिन्न–भिन्न रूपों मे नजर आता है। ये नकारात्मक भाव शारीरिक संवेदनाएं उत्पन्न करते हैं, जो सिर्फ काल्पनिक नहीं बल्कि वास्तविक होते हैं। इससे भावात्मक गड़बडियों का जन्म होता है। इन गड़बडियों के कारण उत्पन्न कुछ मानसिक प्रतिक्रियाएं तो क्षणिक होती है और थोड़े समय के बाद उनका असर स्वतः समाप्त हो जाता है। जैसे परीक्षा या इन्टरव्यू के पूर्व उत्पन्न नर्वसनेस, सार्वजनिक भाषण देने के पूर्व उत्पन्न भय और आशंका, हॉस्पिटल जाने तथा डेन्टिस्ट से दांत निकलवाने के लिये जाने से पूर्व उत्पन्न शारीरिक एवं मानसिक प्रतिक्रिया। हमारा शरीर अपनी सामर्थ्य के अनुसार इन सबका सामना करता है, लेकिन जब सामना करने मे असमर्थ होता है तो अनेक प्रकार की शारीरिक प्रतिक्रियाओं से अपना विरोध प्रगट करता है। यदि हम उस विरोध की अनदेखी करते हैं तब शरीर असहनीय दबाव के कारण हार मानने लगता है। हर मनुष्य में कुछ कमजोरियां होती हैं। अलग–अलग तरह से पीड़ित शारीरिक और मानसिक तनाव के कारण कुछ मनुष्य माईग्रेन के शिकार हो जाते है, तो कुछ दम्मा, अपच और चर्मरोगों के शिकार हो जाते हैं। इन रोगों के बढ़ने के भय और चिन्ता से रोग ओर भी बिगड़ जाते हैं। शरीर में एक स्वचालित सेफ्टी मेकेनिज्म होता है जो विभिन्न कारणों से उत्पन्न होने वाले रोग की सम्भावना के बारे में हमें सावधान करता रहता है। शरीर की सावधान करने की अपनी भाषा होती है जिसे समझना आवश्यक होता है। जब हम अपनी क्षमता से अधिक शारीरिक ओर मानसिक परिश्रम करते हैं तो थकान से बचने के लिये विश्राम करना आवश्यक होता है। लेकिन वास्तविक जीवन में अनेक परिस्थितियों के कारण आराम करना सम्भव नहीं पाता। शरीर की आवश्यकताओं को जानते हुए भी अनेक तरह की जिम्मेदारियों के निर्वाहन की चिन्ताएं हमें आराम नही करने देती।

परिणामस्वरूप शरीर क्लान्त हो जाता है। यदि कोई शारीरिक दृष्टि से मजबूत होता भी है तो भी भावात्मक रूप से टूट जाता है।

कुछ बिमारियों का कारण भावात्मक नहीं होता है। वे एलर्जी के कारण उत्पन्न होती है। कुछ लोग कभी–कभी किसी खास चीज के खाने से, मौसम में हुए बदलाव के कारण, डस्ट, कुत्ता अथवा बिल्ली के बालों, फूल के पराग आदि कारणों से उत्पन्न रिएक्सन से अस्थमा, माईग्रेन, फीवर, स्किन एलर्जी के शिकार हो जाते हैं, जबकि कुछ लोगों को किसी भी चीज से एलर्जी नहीं होती । चाहे बिमारी का कोई भी कारण क्यों न हो मनुष्य के सम्पूर्ण व्यक्तित्व, जीवन जीने का तरीका, भावात्मक प्रभाव इत्यादि सभी पहलूओं का अध्ययन करने पर ही बिमारी का मूल कारण जानकर इलाज किये जाने से सफलता मिलती है।

कुछ परिस्थितियां ऐसी होती हैं जिनके कारण रोगों के इलाज में बैच फ्लावर रेमिडि का कोई महत्वपूर्ण योगदान नही होता। वैसे मामलो में आधुनिक चिकित्सा पद्धति से इलाज आवश्यक हो जाता है। जैसे अपेन्डिक्स फोड़े का पक जाना, आंतों में उत्पन्न गम्भीर व्यवधान, शरीर के कुछ अंगो का फ्रेक्चर हो जाना। ऐसी शारीरिक बिमारियों में मेडीकल ट्रीटमेंन्ट का स्थान बैच फ्लावर रेमिडिज नहीं ले सकती।

लेकिन चाहे कैसी भी बिमारी क्यों न हो डर, चिन्ता, डिप्रेशन इत्यादि नकारात्मक सोच भी बिमारीयों के साथ पैदा होते हैं। बैच फ्लावर रेमिडिज नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदलने के लिये एक सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा पद्धति है। यह नकारात्मक सोच से छुटकारा दिलाकर शरीर में प्राणवायु के संचार में सुधार लाती है, और आत्म बल बढाती है। इससे रोगी के मन से रोग बढने की आशंका और भय दूर हो जाता है। वैसी बिमारियों जिनमें बैच फ्लावर रेमिडिज प्रत्यक्ष रूप से कोई लाभ नहीं पहुँचाती, उनमें भी ऐलोपैथी, आयुर्वेद और होमियोपैथी दवाओं के साथ इसका प्रयोग शीघ्र आरोग्य प्राप्ति में अत्यन्त मददगार सिद्ध होता है। केन्सर एवं हार्ट अटैक की बिमारियों में मरीज मृत्यु के भय से आतंकित हो जाता है, इससे उसकी हालत और खराब हो जाती है। मिम्युलस, रॉक रोज तथा अस्पेन वैसे मरीजों को भय, आतंक ओर चिन्ता से मुक्ति दिलाकर आरोग्य प्राप्ति में अत्यन्त सहायक सिद्ध होती है।

बैच फ्लावर रेमेडीज के सही–सही चुनाव के लिये आवश्यक बातें

किसी भी मरीज या स्वयं के लिये दवाओं का सही–सही चुनाव करने के लिये यह आवश्यक है कि चिकित्सक को प्रत्येक रेमिडी की अच्छी तरह जानकारी हो तथा मनुष्य के स्वभाव को समझने की योग्यता हो। स्वयं के लिये दवा का चुनाव करने के लिये अपने स्वभाव को सही–सही जानना आवश्यक है, जो प्रायः मुश्किल होता है क्योंकि व्यक्ति स्वयं के गुणों को तो सहर्ष स्वीकार करता है, लेकिन अपनी नकारात्मक सोच के सम्बन्ध में वह पूर्वाग्रह से ग्रसित रहता है। इसके लिये उसे निष्पक्ष भाव से अपने

मानसिक एवं भावात्मक सोच का सूक्ष्म अवलोकन करना होगा। इसके लिये अपनी पत्नी तथा मित्रों की सहायता भी लेनी चाहिये, क्योकिं वे आपके स्वभाव का निष्पक्ष मूल्यांकन करने में अधिक सक्षम होते हैं। मनुष्य के व्यक्तित्व और स्वभाव के बारे में सही–सही जानकारी ही दवा के चुनाव में आपकी सहायता करती है।

याद रखिये कि बैच फ्लावर रेमिडिज रोगों के इलाज में कभी असफल नही होती। यदि होती है तो इसका अर्थ है, आपके द्वारा दवा का चुनाव सही नहीं हुआ है। दवा का सही चुनाव चिकित्सक के अनुभव और योग्यता पर निर्भर करता है।

38 बैच फ्लावर रेमिडिज मे से कुछ रेमिडिज मनुष्य के चरित्र और व्यक्तित्व की विशेषताओं को इंगित करती है : (1) चिकोरी ;बैपबवतलद्ध (2) एग्रीमनी ;।हतपउवदलद्ध (3) वरवेन ;टमतअंपदद्ध (4) वाईन ;टपदमद्ध (5) वाटर व्हाईलेट ;ँजमत टवपसमजद्ध (6) रॉक वाटर ;त्वबा ँजमतद्ध (7) ओक ;वंद्ध ऐसी ही रेमिडिज हैं, जिन्हें टाईप रेमिडिज कहा जाता है, क्योंकि ये विभिन्न प्रकार के मनुष्यों के स्वभाव को बताती हैं। इसी तरह (1) व्हाईट चेस्ट नट ;ॅीपजम बैमेज छनजद्ध (2) जेनशियन ;ळमदजपंदद्ध (3) अस्पेन ;।चमदद्ध (4) स्टार ऑफ बेथलेहम ;ैजंत व िठंजीसमीमउद्ध मनुष्य की विभिन्न मनःस्थितियों का वर्णन करती हैं, जो प्रायः सब में सामान रूप से पाई जाती हैं। इन दवाओ को सहायक अथवा मूड रेमिडिज कहा जाता है।

दैनिक जीवन में प्रत्येक व्यक्ति विभिन्न प्रकार की मानसिक एवं भावात्मक परिस्थितियों से गुजरता है। उसके जीवन में उतार–चढाव आते रहते हैं, जो स्वाभाविक भी है। प्रत्येक व्यक्ति प्रायः क्रोध, चिड़चिड़ापन, निराशा एवं भय का शिकार होता रहता है। सकारात्मक भावों की उत्पति के कारण नकारात्मक सोच तिरोहित भी हो जाती है, जिससे मानसिक सन्तुलन बनाये रखना आसान हो जाता है। लेकिन कभी–कभी ऐसा नही हो पाता, जब हम खुश रह सके। ऐसी स्थिति में आन्तरिक सन्तुलन बनाये रखने के लिये लक्षणों के अनुसार इन दवाईयों का सेवन नकारात्मक सोच को शीघ्र दूर करता है।

कुछ लोग स्वाभाविक रूप से नकारात्मक सोच के शिकार होते हैं। उनका सारा व्यक्तित्व ही नकारात्मक हो जाता हैं। वे कभी खुश नही रहते। हर समय चिन्ता, निराशा, दुविधा की स्थिति में रहते हैं। तब यह आवश्यक है कि इन मनोभावों के मूल कारणों की खोज की जाय। इसके कई कारण हो सकते हैं। जो व्यक्ति असहनीय भावात्मक मनोव्यथा से पीड़ित रहते हैं, वे कभी खुश नही रह सकते। इसके लिये आवश्यक है कि उनकी मानसिक वेदना का इलाज किया जाय। भावात्मक सोच के मनुष्य के व्यक्तित्व का सम्पूर्ण चित्र सामने आ जाता है। प्रत्येक व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में विभिन्न तरीकों से अपनी प्रतिक्रियायें व्यक्त करता है। लेकिन एक ही व्यक्तित्व और चरित्र वाले लोग किसी घटना के लिये प्रायः समान प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं। इसलिये मनुष्य द्वारा व्यक्त प्रतिक्रिया बिमारी का महत्वपूर्ण

संकेत होती है जो किसी खास व्यक्तित्व के मनुष्य के लिये टाईप मेडिसीन के चुनाव में सहायक होती है और चिकित्सक का मार्ग दर्शन करती है।

दवाओं का चुनाव ;त्मउमकल ैमसमबजपवदद्ध

जीवन में विभिन्न प्रकार के व्यक्तियों से भेंट करने का अवसर हमें प्राप्त होता है। इसमें से प्रत्येक व्यक्ति का अपना–अपना अलग व्यक्तित्व होता है, जो उन्हें अद्वितीय और अलग बनाता है। मनुष्य का व्यक्तित्व उसकी सम्पूर्ण छवि प्रदर्शित करता है। हर व्यक्ति का स्वभाव किसी एक रेमेडी के लक्षणों से मेल खात हुआ पाया जाता है। कुछ व्यक्ति अन्तर्मुखी होते हैं तो कुछ बर्हिमुखी, कुछ उत्साह से भरपूर होते हैं तो कुछ निराश और उदास प्रवृति के होते हैं। चिकित्सक को यह तय करना होता है कि जिस व्यक्ति का वह इलाज कर रहा है वह किस श्रेणी का है। उसी के अनुसार दवा का चुनाव किया जाना चाहिये जैसे :–

;1द्ध यदि कोई व्यक्ति स्पष्टवादी और खरा बोलने वाला है तो उसके लिये वरवेन, इम्पेशेन्स, वाईन, चिकोरी, ओक आदि दवाईयों का चुनाव लक्षणों के आधार पर किया जाना चाहिये।

;2द्ध जो लोग शान्त स्वभाव के हैं, उनके लिये मिम्युलस, सेन्टोरी, लार्च, वाटर व्हाईलेट आदि दवाओं का चुनाव करना चाहिये।

;3द्ध अधिक बातुनी व्यक्ति जो बनावटी हंसी के मुखौटे की आड़ में अपना दुख–दर्द छिपाने का प्रयास कर रहा हो, एग्रोमनी दी जानी चाहिये। अपने बारे में ही अधिक बाते करने वाले व्यक्ति को हीदर, अधिक उतावलापन, जल्दी बोलने वाले चंचल, सदैव जन्दी–जल्दी में रहने वाले, बार–बार घड़ी देखने वाले और बिना पूरा प्रश्न सुने ही जबाव देने की प्रवृति वालों को इम्पेशेन्स दी जानी चाहिये। किसी खास विषय पर वार्तालाप के क्रम में उत्तेजित होने वाले अपने विचारों को अत्यन्त प्रभावशाली ढ़ंग से रखने वाले लोग वर्वेन के मरीज होते हैं।

;4द्ध कुछ लोगो के स्वभाव और व्यक्तित्व की पहचान आसान होती है, जबकि कुछ लोग मिश्रित स्वभाव और व्यक्तित्व वाले होते हैं। स्पष्ट व्यक्तित्व और स्वभाव के लोगों के लिये रेमिडिज का चुनाव आसान होता है जबकि मिश्रित स्वभाव वाले व्यक्तियों के लिये दवा का चुनाव करने से पूर्व सही–सही सूचनायें प्राप्त करनी आवश्यक होती है, जिससे उनके व्यक्तित्व की पहचान हो सके। विभिन्न प्रकार के प्रश्नों और वार्तालाप से चिकित्सक को दवाओं के चुनाव में आसानी होती है।

;5द्ध टाईप मेडिसीन के चुनाव का एक अन्य तरीका विभिन्न परिस्थितियों में मरीज की प्रतिक्रिया को समझ कर किया जा सकता है। इसको समझने के लिये कुछ विद्यार्थियों का उदाहरण दिया जा सकता है।

;1द्ध १।१ विद्यार्थी को पढाई लिखाई की कोई चिन्ता नही। उसको इस बात से कोई अन्तर नहीं पड़ता कि वह पास होता है अथवा

फैल। पढाई के प्रति उसकी उदासीनता वाईल्ड रोज की ओर इशारा करती है।

;2द्ध श्ठश विद्यार्थी को नाखून चबाते रहने की आदत है, वह बार–बार घड़ी देखता है, पैर हिलाता रहता है। परीक्षा में पेपर मिलने से पहले बैचेन रहता है। उसका उतावलापन और बैचेनी इम्पेशेन्स की आवश्यकता बताती है।

;3द्ध श्ब्श विद्यार्थी उत्तर लिखने के पूर्व दूसरे विद्यार्थियों से पूछताछ कर निश्चिंत होना चाहता है कि वह जो उत्तर देने जा रहा है वह ठीक है अथवा नहीं। यद्यपि वह पढनें में तेज और योग्य है, लेकिन उसको अपने निर्णय पर विश्वास नही। अतः उत्तर लिखने के पहले कन्फर्म होना चाहता है। उसके इस स्वभाव का ईलाज सिराटो है।

;4द्ध श्क्श विद्यार्थी तय करने मे ही अपना समय बर्बाद करता है कि वह कौन सा लेख लिखे। दो सही उत्तरों में एक का चुनाव करने में उसे दिक्कत होती है। डी विद्यार्थी की इस दुविधा को दूर करने के लिये स्कलेरेन्थस देनी होगी।

;5द्ध श्म्श विद्यार्थी परीक्षा देते समय ध्यानपूर्वक लिखने की अपेक्षा खिड़की से बाहर झांकता रहता है और अपनी गर्मी की छुट्टियों में घूमने के सुखद स्वपनों में खोया रहता है। क्लेमेटिस उसका ध्यान परीक्षा के उत्तर लिखने में केन्द्रित करती है। इससे स्पष्ट है कि उपर्युक्त सभी विद्यार्थी पास होने के लिये ही परीक्षा दे रहें हैं, लेकिन उनकी सोच अलग–अलग है। इस तरह विभिन्न परिस्थितियों में व्यक्ति विशेष द्वारा प्रदर्शित रवैया दवा चुनाव में अत्यन्त सहायक होता है।

;6द्ध दवाओं के सही चुनाव की विधि विकसित करने के लिये और पकड़ मजबूत बनाने के लिये चिकित्सक सार्वजनिक स्थलों पर, पार्टियों में सम्मलित विभिन्न व्यक्तियों के व्यवहार और शारीरिक हरकतों का अध्ययन कर बहुत कुछ सीख सकते हैं। टेलीविजन सीरीयल में विभिन्न कलाकारों के चरित्र का अवलोकन गहराई से करना चाहिये। इससे टाईप व्यक्तित्व और टाईप रेमिडिज का चुनाव करने में अत्यन्त मदद मिलती है। राजनेताओं, कलाकारों, खिलाडियों, तथा पारिवारिक सदस्यों के स्वभाव तथा बॉडी लेंग्वेज का गहराई से अध्ययन करें तो, टाईप मेडिसीन और टाईप व्यक्तित्व की पहचान करना सीखने मे आसानी होती है।

बैच फ्लावर रेमिडिज के सही चुनाव में कुशलता प्राप्त करने के लिये सर्वप्रथम इनका उपयोग स्वयं पर किया जाना चाहिये। प्रत्येक व्यक्ति साधारणतः अनेक प्रकार की नकारात्मक सोच से पीड़ित रहता है। उसे अपने स्वभाव का सम्पूर्ण ज्ञान होता है अतः इन दवाओं के लाभों के बारे मे व्यक्तिगत अनुभव किये जा सकते हैं। फिर अपने परिवारजनों, मित्रों एवं आस–पड़ोस के लोगों को दवा देकर उनके अनुभवों से भी लाभ उठाया जा

सकता है। इससे चिकित्सक के मन में दवाओं के प्रति विश्वास भी पैदा होता है।

रेस्क्यू रेमिडी का प्रयोग अत्यन्त आसान होता है। किसी भी प्रकार की आकस्मिक दुर्घटना अथवा बिमारी में या संकटकालीन स्थिति मे यह अत्यन्त प्रभावकारी औषधि है। इसका प्रयोग करने के लिये किसी प्रकार के विशेष निदान की आवश्यकता नहीं होती, न ही इससे किसी प्रकार के नुकसान अथवा प्रतिक्रिया की सम्भावना रहती है। यह सभी प्रकार के लक्षणों या रोगों को दूर करने के लिये रामबाण दवा कही जा सकती है। दुर्घटनाओं तथा संकटकालीन स्थिति के कारण उत्पन्न भय, आतंक, बैचेनी, असहनीय दर्द, बेहोशी की स्थिति तथा सदमा इत्यादि की हालत में तो रेस्क्यू रेमिडी शीघ्र प्रभाव दिखाती है, लेकिन इसके अतिरिक्त अन्य भावात्मक आवेगों को दूर करने के लिये इसके साथ–साथ अन्य आवश्यक रेमेडी भी देनी होती है। किसी कारण से उत्पन्न निराशा के लिये जेन्सियन, बार–बार अनावश्यक विचारों के मन मे आने के कारण उत्पन्न अनिद्रा एवं तनाव के लिये व्हाईट चेस्ट नट, आत्मविश्वास की कमी के लिये लार्च इत्यादि रेमिडिज भी इसके साथ दी जानी चाहिये।

जब समस्याओं की जड़ अन्तर्मन की गहराई तक पहुँच गई हो या क्रोनिक बिमारी हो तो उस स्थिति में दवाईयों का चुनाव कठिन होता है। सावधानी पूर्वक सोच–समझकर चुनाव नहीं करने पर दवाईयां काम नही करती। परिणामस्वरूप रोगी और चिकित्सक दोनों का ही दवाओं पर से विश्वास डगमगा जाता है। एक नई चिकित्सा पद्धति की शुरूआत में ही चिकित्सक की असफलता उस महत्वपूर्ण चिकित्सा पद्धति की बदनामी का कारण बन सकती है। अतः दवाओं का चुनाव धैर्यपूर्वक और सावधानी से किया जाना चाहिये। दवाओं के चुनाव में चिकित्सक को हाने वाली कठिनाईयों को दूर करने में बैच फ्लावर रेमिडीज अत्यन्त सहायक होती है। यदि चिकित्सक को अनेक दवाओं में से लक्षण विशेष के लिये दवा का चुनाव करने में कठिनाईयों हो रही है तो वाईल्ड ओट की एक दो खुराक लेकर पुनः विचार करने से चुनाव आसान हो जाता है। दो दवाओं मे से किसी एक दवा का चुनाव आसान हो जाता है। दो दवाओं मे से किसी एक दवा का चुनाव में दुविधा होने पर स्कलेरेन्थस मदद करेगी। दवा का चुनाव में सम्भावित भूल से बचने के लिये हनिसकल ली जानी चाहिये। फिर रोगी की बातें धैर्यपूर्वक सुनकर उससे विमर्श कर तथा उसके बॉडी लैंग्वेज का अध्ययन कर सही दवा का निधारण करना चाहिये। बिमारी या भावात्मक सोच के मूल में क्या कारण हो सकते हैं उनका ज्ञान रोगी की बात धैर्य पूर्वक सुनकर उससे प्रश्न पूछ कर किया जा सकता है। बिमारी का कारण घोर हादसे से उत्पन्न सदमा हो सकता है या मन मे समायी हुई आतंक एवं भय की भावना हो सकती है अथवा जीवन में हुई असफलता के कारण आत्मविश्वास की कमी हो सकती है। प्रत्येक स्थिति के लिये क्रमशः स्टार ऑफ बेथलेहम, रॉक रोज, मिम्युलस अथवा लार्च दी जा सकती है। कभी–कभी निकटतम परिजन की दुर्घटना की खबर सुनकर दम्मा या श्वास

सम्बन्धी समस्यायें उभर जाती है। रेड चेस्ट नट की कुछ ही खुराकें इससे छुटकारा दिला सकती है। किसी–किसी बिमारी का मूल कारण वर्षों पहले घटी दुर्घटनाओं के कारण उत्पन्न सदमा हो सकता है या तीव्र दुश्मनी और ईर्ष्या की भावना हो सकती है। कोई भी अन्य दवा फायदा करे इसके लिये यह आवश्यक है कि पहले अर्न्तमन में बैठे इन भावात्मक विकारों को दूर किया जाय। इसके लिये स्टार ऑफ बेथलेहम तथा होल्ली दी जानी चाहिये। अवसाद, आत्म ग्लानि तथा अपराधबोध की भावना पेट की बिमारियां, अल्सर तथा माईग्रेन आदि बिमारियों की जड़ में तीव्र भावात्मक असन्तुलन होता है, जो सूक्ष्म मन में बैठा रहता है। अतः स्थायी इलाज के लिये उन कारणों को समझकर दवाईयों का चुनाव करना आवश्यक होता है।

वर्तमान मानसिक स्थिति के लिये बचपन में घटी घटनाएं हो सकती है। लम्बे समय से चली आ रही मानसिक प्रवृतियों के कारण मनुष्य अपने मूल स्वभाव को भूल जाता है। प्याज के छिलकों की तरह परत–दर–परत अनेक प्रकार की नकारात्मक सोच मन में पलते–पलते गम्भीर रूप धारण कर लेती है। धीरे–धीरे उन विचारों की परतों को हटा कर रोग की जड़ों तक पहुँचना और उसके अनुसार दवा का निर्धारण किया जाय तभी बात बनती है।

चिन्ता एक गम्भीर बिमारी है, जिससे अधिकांश लोग पीड़ित रहते हैं। कुछ चिन्ताएं तत्कालीन कारणों से होती है, कारणों को दूर करने से चिन्ता स्वतः दूर हो जाती है। चिन्ताएं जब लम्बे समय से चल रही हों तो उसके मूल में अनेक प्रकार के मानसिक और भावात्मक कारण होते हैं। इस प्रकार की चिन्ता दुषित सोच के कारण पैदा होती है, जो एक गम्भीर बिमारी है। किसी भी चिकित्सा पद्धति में जिसका कोई इलाज नहीं, बैच फ्लावर चिकित्सा पद्धति में इसका सफल इलाज है। अनेक मानसिक और गम्भीर शारीरिक बिमारियों के मूल में भी चिन्ता होती है। इसके अलावा इलाज के लिये मन में भी चिन्ता होती है। इसके इलाज के लिये मन में बैठी भावनाओं की परत–दर–परत जानकारी प्राप्त करनी आवश्यक होती है तभी इसका इलाज सम्भव है।

चिन्ता से ग्रस्त रोगी से चिन्ता के प्रकार और कारणों की सर्वप्रथम जानकारी ली जानी चाहिये। मरीज की चिन्ता का कारण उसके कार्यालय का वातावरण, बच्चो की पढाई लिखाई अथवा बिमारियों हो सकती है। यदि रोगी के मन में चिन्ता का कारण बिमारी का भय है तो वह ज्ञात भय की श्रेणी में आता है। इसके लिये मिम्युलस दी जानी चाहिये। जिस व्यक्ति के मन में अस्वच्छता और बिमारी की भावना हो, जो घर की साफ–सफाई के बारे में अत्यधिक संवेदनशील हो, उसे प्रत्येक छोटी बड़ी वस्तु सुव्यवस्थित नजर आनी चाहिये। इस मनोदशा को दूर करने के लिये उसको क्रेब एपल देना भी आवश्यक होगा। इस तरह के रोगी के पूर्ण इलाज के लिये मिम्युलस और क्रेब एपल भी देनी चाहिये।

चिन्ता के कारण एक मरीज को एक्जिमा बढ़ जाता है। अतः ऐसे मरीज को एक्जिमा के लिये दवा नहीं देकर चिन्ता के लिये दवा दी जानी चाहिये, एक्जिमा भी उससे ठीक हो जायेगा। **क्योकि इलाज रोग का नहीं रोगी की मानसिक सोच का किया जाता है।** मरीज को बिमारी की चिन्ता से अधिक इस बात की चिन्ता है कि एक्जिमा के कारण उसकी चमड़ी विकृत हो गई है। इस से यह पता चलता है कि उसका मन अस्वच्छता की भावना से ग्रसित रहता है। क्रेब एपल उसको एक्जिमा और अस्वच्छता की भावना से मुक्ति दिला देगी।

मरीज का साक्षात्कार ;ब्वदेनसजंसपवदद्ध

बैच फ्लावर रेमिडिज चिकित्सा की सफलता में चिकित्सक का व्यक्तित्व अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है। उसका व्यक्तित्व अत्यन्त प्रभावशाली होना चाहिये। उसके चेहरे से, बात–चीत से तथा चिकित्सा कक्ष सभी से सकारात्मकता झलकनी चाहिये। उसकी बात एवं व्यवहार में नकारात्मकता परिलक्षित नही होनी चाहिये। तभी रोगी के मन में चिकित्सक और चिकित्सा पद्धति के प्रति विश्वास की भावना पैदा होगी। मरीज के सही इलाज के लिए चिकित्सा पद्धति और चिकित्सक के प्रति विश्वास, रोगों की जड़ में छुपी हुई नकारात्मक सोच की जानकारी तथा चिकित्सक के साथ विमर्श का अत्यन्त महत्व है। विमर्श से ही रोगी की सही मानसिक स्थिति का पता चल सकता है। विमर्श के पूर्व रोगी को सहज, शान्त और निर्भीक वार्तालाप के लिये प्रोत्साहित करना चाहिये ताकि उसे अपनी मानसिक स्थिति के बारे में बताने में किसी प्रकार का संकोच न हो। यदि रोगी पहली बार आता है तो नर्वस रहता है, जिससे अपने विचारों, भावनाओं और तकलीफों की अभिव्यक्ति ठीक से नही कर पाता। अतः उसे चिकित्सक से मिलने के साथ ही यह अहसास होना चाहिये कि चिकित्सक उससे पूर्व परिचित है और उसके प्रति दया, प्रेम और सहानुभूति की भावना रखती है।

रोगी के आने पर उसको शान्तिपूर्वक बैठाना चाहिये, उसके व्यवहार और बॉडी लेंग्वेज का गहराई से अध्ययन करना चाहिये और उसकी बातों तकलीफों की ओर जो भी वह कहना चाहता है, धैर्य ओर शान्तिपूर्वक सुनना चाहिये। उसे ऐसा महसूस नहीं होना चाहिये कि आप जल्दबाजी में हैं और शीघ्रता से निपटाना चाहते हैं। इसके लिये जितना समय लगे देना चाहिये। कुछ देर बातें करते–करते मरीज स्वतः ऐसी बहुत सी बातें जाने–अनजाने में बता देता है जो रोगों के मूल कारणों तक पहुँचनें मे अत्यन्त सहायक होती है। यदि उसकी बात ठीक से समझने के लिये कुछ पूछना आवश्यक प्रतीत हो तो बीच–बीच में छोटे–छोटे प्रश्न किये जा सकते हैं अन्यथा बीच में नहीं टोकना अच्छा रहता है। रोगी की सारी बातें समाप्त होने के पश्चात् चिकित्सक पूछताछ कर अन्य जानकारियां प्राप्त कर सकता है। जब वह रोग के कारणों ओर मानसिक स्थिति के बारे मे मिली जानकारी से पूर्णतः सन्तुष्ट हो जाय तब दवाओं का चुनाव करना चाहिये।

चिकित्सक के विचार विमर्श की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि अपनी बातों से वह मरीज के मन में कितनी आशा ओर विश्वास पैदा कर सकता है। मरीज को आप से मिलकर यह महसूस होना चाहिये कि इस पद्धति से वह निश्चित ही रोग मुक्त हो जायेगा।

यदि रोगी अपनी बिमारी के इलाज के सम्बन्ध मे पूर्णतः निराशा की भावना से भरा हुआ है और सिर्फ अपने परिजनों की भावनाओं को ध्यान में रखते हुए आपके पास इलाज के लिये आ गया है, तो आवश्यकतानुसार उसे कुछ दिनो तक गोर्स देकर उसकी निराशा की भावना सबसे पहले दूर की जानी चाहिये। निराशा की भावना दूर किये बिना रोगी को फायदा नहीं हो सकता। तत्पश्चात् अन्य दवाईयों का चुनाव करना चाहिये।

अन्त में सबसे जरूरी यह है कि चिकित्सक स्वयं नकारात्मक सोच से मुक्त रहे। उसके रग–रग में सकारात्मक सोच झलकनी चाहिये। यदि वह स्वयं किसी नकारात्मक सोच से ग्रसित है तो पहले उसे स्वयं अपना इलाज करना चाहिये। नकारात्मक सोच से ग्रसित चिकित्सक नकारात्मक उर्जा का उत्सर्जन करता है, जिसका बुरा प्रभाव मरीज पर भी पड़ता है। ऐसी स्थिति में मरीज का चिकित्सक पर विश्वास नहीं जम पाता है।

स्वयं के लिये दवा का चुनाव ;बिववेपदह त्मउमकपमे वित वनतेमसद्धि

दूसरो की अपेक्षा स्वयं के लिये दवा का चुनाव कठिन होता है। क्योंकि मनुष्य अपने स्वभाव से दूसरों का तो निष्पक्ष रूप से मूल्यांकन कर सकता है लेकिन उसे अपनी बुराईयों नजर नहीं आती। परिणामस्वरूप अपनी नकारात्मक सोच भी उसके सकारात्मक प्रतीत होती है। अतः अपने लिये सही दवा के चुनाव की सबसे पहली शर्त है कि हम अपने आपको निष्पक्ष रूप से पर्यवेक्षण कर अपनी नकारात्मक सोच की पहचान करें, आवश्यकता पड़ने पर अपने मित्रों और पत्नी की सहायता लेने में कोई संकोच नहीं करना चाहिये। प्रायः यह देखने मे आता हे कि जब मनुष्य स्वयं के लिये दवाईयों का चुनाव करने लगता है तो अधिकांश दवाईयां उसकी मानसिक सोच के लिये आवश्यक प्रतीत होने लगती है और वह तय नहीं कर पाता कि कौन सी दवा लें, कौन सी न ले? इस स्थिति से छुटकारा पाने के लिये उसे अपने प्रमुख मानसिक लक्षणों की सूची बनाकर एक साथ तीन से सात दवाओ का चुनाव कर उनका सेवन प्रारम्भ करना चाहिये। उन दवाओं का प्रभाव क्या होता है, यह अनुभव कर लेने के बाद अन्य दवाईयों पर विचार किया जा सकता है। यदि उस पर भी सन्तोष न हो और फायदा नहीं हो रहा हो तो चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिये। सही दवाओं के चुनाव के लिये यह भी आवश्यक है कि आपके व्यक्तित्व का सम्पूर्ण चित्र आपके दिमाग मे बनाकर देखें। इससे आपको पता चलेगा कि आप किस टाईप के हैं। आप या तो अन्तर्मुखी हो सकते हैं या बर्हिमुखी। मानसिक रूप से अत्यन्त सन्तापग्रस्त लेकिन अत्यन्त खुश होने का बनावटी मुखौटा चेहरे पर पहने रहते हैं। आप निडर संधर्षशील नेतृत्व के गुणों से युक्त लेकिन अधिनायवादी स्वभाव के हो सकते हैं अथवा कायर, शर्मालु, कमजोर

इच्छाशक्ति, आत्मग्लानि, अपराधबोध, आत्मविश्वास की कमी आदि प्रवृतियों के शिकार हो सकते हैं। आलोचनाओं के प्रति आपकी प्रतिक्रिया किस प्रकार होती है। शारीरिक एवं भावात्मक आवेगों पर नियंत्रण करने, बिमारियों और दुःख दर्द का सामना कैसे करते हैं? ये सभी महत्वपूर्ण बातें है जो आपके लिये सही दवा के चुनाव में मदद कर सकती है। दवा के चुनाव में व्यक्ति की सोच और व्यक्तित्व अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है। ईर्ष्या, द्वेष, असहिष्णुता, अविश्वास की भावना और दूसरों से अनावश्यक शिकायत की प्रवृति आदि नकारात्मक भावों का सही मूल्यांकन स्वयं के लिये दवा के चुनाव में अत्यन्त महत्व रखता है। जब आप अपने मनोभावों की निष्पक्ष पहचान कर लेते हैं तो इलाज का पहला कदम प्रारम्भ हो जाता है और सही दवाओं का चुनाव स्वस्थ जीवन का मार्ग प्रशस्त कर देता है।

दवा के चुनाव का दूसरा तरीका यह हो सकता है कि आपके व्यक्तित्व की कमियों की खोज करें। हो सकता है जीवन की सही राह चुनने मे आप पूर्णतः आश्वस्त नही हैं। वाईल्ड ओट इसमें मदद करेगी। अपने निर्णय के प्रति आत्मविश्वास का अभाव या किसी काम को करने से पूर्व दुविधा की स्थिति में सीराटो और स्क्लेरेन्थस मदद करती हैं। कमजोर व्यक्तित्व के लिये सेन्टोरी आपकी मदद करेगी।

बैच फ्लावर रेमिडी इलाज के लिये पूर्णतः मनुष्य की भावनाओं और व्यक्तित्व पर निर्भर करती है, क्योंकि मन शरीर का सबसे चैतन्य तत्व है। बिमारी का प्रभाव पहले मन पर पड़ता हे फिर शरीर उसकी अभिव्यक्ति देता है। इसलिये मनुष्य की सोच ओर भावात्मक आवेगों को भी दवाई के चुनाव में ध्यान में रखना चाहिये।

अध्याय–17

बच्चों के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज का चुनाव

;बैववेपदह तमउमकपमे वित बीपसकतमदद्ध

बच्चों के लिये उपयुक्त दवा का चुनाव करना थोड़ा कठिन होता है, क्योंकि बच्चे अपनी भावनाओं की सही–सही अभिव्यक्ति नही कर पाते। नवजात और छोटे बच्चों के लिये जो बोलना नहीं जानते उनके लिये दवा का चुनाव तो और भी कठिन होता है। इसके लिये बच्चे का स्वभाव और उसकी शारीरिक भाषा का गहराई से अध्ययन दवा के चुनाव का महत्वपूर्ण आधार होता है। बच्चे के मूड और व्यवहार से उसके स्वभाव की जानकारी हो जाती है।

बच्चे देश के भविष्य होते हैं। बचपन के संस्कार उनके भावी जीवन की नींव डालते हैं। यदि बच्चे के गर्भ में आने के सातवें महिने के बाद ही गर्भवती माँ के मूड, स्वभाव और प्रवृतियों को ध्यान में रखते हुए बैच फ्लावर रेमिडिज का सेवन कराया जाय तो न केवल गर्भावस्था में माँ को होने वाली परेशानियो से छुटकारा दिलाया जा सकता है, बल्कि सुखद प्रसव भी आसानी से हो सकता है। सिजेरियन की आवश्यकता नहीं होती और सहज प्रसव हो जाता है। प्रसवोत्तर परेशानियों के लिये भी ये दवाईयों अत्यन्त लाभदायक हैं। गर्भावस्था में माँ की मानसिक प्रवृतियों बच्चे के स्वभाव का अप्रत्यक्ष आईना होती है। यदि गर्भ से ही बच्चा नकारात्मक सोच से प्रभावित होगा तो निश्चय ही उसका कुप्रभाव उसे जीवन भर झेलना पड़ सकता है। ऐसा नहीं कि बच्चे की मनोवृति ही माँ को प्रभावित करती है। माँ की नकारात्मक सोच से बच्चा भी प्रभावित हुए बिना नहीं रहता। गर्भवती के विचार सात्विक और सकारात्मक रहे, इसके लिए हर समझदार माता–पिता प्रयास करते हैं। मन की गहराई में बैठे नकारात्मक विचारों से मुक्ति के लिये बैच फ्लावर रेमिडी सर्वोतम औषधीय उपचार है। गर्भावस्था की स्थिति में मानसिक सन्तुलन बनाये रखने के लिये वालनट का नियमित प्रयोग किया जा सकता है। बैचेनी दूर करने के लिये इम्पेशेन्स दी जा सकती है। सामान्यतः विभिन्न मानसिक दशाओं–बैचेनी, भावात्मक आवेग, सुस्ती, अशान्ति इत्यादि को दूर करने के लिये रेस्क्यू रेमिडिज दी जानी चाहिये। दवा का चुनाव इस बात पर निर्भर करता है कि गर्मवती की मानसिक प्रवृतियां कैसी है। प्रसव के पूर्व उत्पन्न नर्वसनेस, डर, आतंक की भावना और सहज प्रसव के लिये रेस्क्यू रेमिडी, मिम्युलस, रॉक रोज आदि मानसिक लक्षणों के अनुसार दी जा सकती है। प्रसव के बाद भी माँ–बच्चा दोनों को नये माहोल के अनुरूप ढालने के लिये रेस्कयू तथा वालनट दी जानी चाहिये। वालनट एक अच्छी स्पदा इतमंमत दवा है। इससे बच्चें में वंशानुगत बिमारियों के खतरों की सम्भावना कम हो जाती है। यदि परिवार में वंशानुगत बिमारी का इतिहास है तो गर्भावस्था से ही दवा प्रारम्भ कर देनी चाहिये।

आजकल नवजात शिशु गर्भ से ही अनेक बिमारियों के साथ जन्म लेता है। यह अत्यन्त सोचनीय स्थिति है। माता–पिता और समस्त परिवार के लिये यह चिन्ता का विषय है। मेडीकल साईन्स में आजकल नवजात शिशु रोग विशेषज्ञों के लिये अलग से कोर्स है जो नवजात शिशुओं में रोगों की गंभीरता की और संकेत करता है। गर्भावस्था में बैच फ्लावर रेमिडिज का प्रयोग तथा आयुर्वेदिक पद्धति से की गई नवमास चिकित्सा नवजात बच्चों के भावी स्वास्थ्य का बीमा है, इससे बच्चा जीवन–भर स्वस्थ, सुखी और सम्पन्न जीवन जी सकेगा।

नवजात शिशु के लिये बच्चे के स्वभाव एवं उसकी शारीरिक क्रियाओं के आधार पर दवा का चुनाव आसान होता है। सन्तुष्ट, खुश मिजाज एवं हंसमुख बच्चा यदि बैचेन है तो एग्रीमनी, चिड़चिड़ा और अधीर प्रवृति का है तो इम्पेशेन्स, यदि सदैव गोद में रहना चाहता है, बिस्तर पर सुलाने पर रोने लगता है और सदैव माँ के पास रहना चाहता है तो चिकोरी दी जानी चाहिये।

छोटे बच्चों के लिये रेमिडिज का चुनाव करते समय उनकी खेलने की आदत, अधिकारवादी प्रवृति तथा उनके स्वभाव को ध्यान में रखना चाहिये। कुछ बच्चे अत्यन्त शान्त हेाते हैं तो कुछ तेज, उद्यमी, और चुलबुले स्वाभाव के होते हैं। वे कभी शान्त नहीं बैठते। कुछ बच्चे डरपोक होते हैं तथा अपने कमजोर व्यक्तित्व के कारण शीघ्र दूसरे बच्चों की धौंस में आ जाते हैं। उन्हें क्रमशः इम्पेशेन्स, वर्वेन, सेन्टोरी आदि दवायें लक्षणों को ध्यान में रखते हुए दी जा सकती है। इसी प्रकार शर्मालु तथा कायर स्वभाव के बच्चों को मिम्युलस, दूसरो पर धौंस जमाने वाले बच्चों को वाईन, सदैव सोने और उंघने वाले बच्चों को क्लेमेटिस, सदैव दूसरों की शिकायत करने वाले तथा चिड़चिड़े स्वभाव के बच्चो को विल्लो और सदैव अपनी और ध्यान आकृष्ट करने वाले बच्चों को चिकोरी दी जानी चाहिये।

बच्चे जैसे–जैसे बड़े होते हैं उनके जीवन में अनेक परिवर्तन आते हैं। दांत निकलना, स्कूल जाना तथा वय सन्धिकाल में प्रवेश करना ये बच्चों के जीवन के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण परिवर्तन काल हैं। दांत निकलते समय उसे अनेक शारीरिक कष्टों का सामना करता पड़ता है। बच्चों को स्कूल में प्रवेश के प्रारम्भिक दिनों में बिल्कुल नये वातावरण में एडजस्ट करने में अनेक कठिनाईयां आती है। स्कूल जाते समय उनका रोना–धोना, चीखना–चिल्लाना, बहाने बनाना, स्कूल जाने के डर से बिमार पड़ जाना आदि अनेक समस्याओं का सामना माता–पिता को करना पड़ता है। फिर स्कूल में भी अनेक नई–नई समस्याओं से उनका सामना होता है। यदि उनकी समस्याओं का हल माता–पिता नहीं निकाल सके तो सदैव के लियें बच्चे का भविष्य खराब होने की सम्भावना हो जाती है। वय संधिकाल के समय बच्चों में अनेक प्रकार के शारीरिक और भावात्मक परिवर्तन आते हैं, जो बच्चों को अत्यन्त भ्रमित और परेशान करने वाले होते हैं। ऐसे में माता–पिता का बच्चों के साथ समझदारी का व्यवहार अत्यन्त सहायक होता

है। लेकिन कभी–कभी उसी से समस्या का समाधान नहीं हो पाता। अतः परिवर्तन के कारण बच्चों में आई असहजता की भावना तथा परिस्थितियों में परिवर्तन के कारण उत्पन्न शारीरिक, मानसिक और भावात्मक स्थिति से एडजस्ट करने के लिये वालनट अत्यन्त प्रभावकारी रेमिडी है। बच्चों में उत्पन्न घृणा, नफरत और दुश्मनी की भावना को दूर करने के लिये हॉली दी जानी चाहिये। इसी तरह बच्चों की अनेक मानसिक ओर भावात्मक समस्यायें होती है और मानसिक लक्षणों के अनुसार उनको दी गई दवाईयाँ समस्याओं से शीघ्र छुटकारा दिलाने में चमत्कारी सिद्ध हुई है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बच्चे अत्यन्त निर्मल स्वभाव के होते हैं। उनका मन उतना विकृत नहीं होता जितना बड़े लोगों का होता है। इसलिये ये दवाईयां उन पर तुरन्त प्रभाव दिखाती है। बच्चों के इलाज के लिये बैच फ्लावर रेमिडी से अच्छी अन्य कोई उपचार पद्धति नही है, ऐसा हमारा विश्वास है।

अध्याय–18

जानवरों और पेड़ पौधों के लिये बैच फ्लावर रेमिडिज ;ठंबी थ्सवूमत त्मउमकपमे वित ।दपउंसे – च्संदजेद्ध

पशु–पक्षी **;।दपउंसे – ठपतकेद्ध**

बच्चों की तरह जानवरों के इलाज के लिये भी बैच फ्लावर रेमेडिज अत्यन्त उपयोगी एवं प्रभावशाली है। मनुष्यों की तरह जानवरों की मानसिक स्थिति के अनुसार बैच फ्लावर रेमेडीज का चुनाव किया जाता है। खास कर जानवरों के मूड और स्वभाव का अध्ययन आवश्यक होता है। पालतु कुत्ता, बिल्ली, घोड़ा, गाय, भैंस सभी पर इन दवाईयों का प्रयोग किया जा सकता है। कुत्ता, बिल्ली जैसे जानवरों के लियें दो से चार बून्द तथा घोडा, गाय, भैंस के लियें 10 बून्द दवा पानी, दूध या बिस्कूट में मिलाकर दी जा सकती है। दवा का चुनाव करते समय जानवरों के स्वभाव विशेष और उसके कारणों पर प्रमुख रूप से ध्यान रखना चाहिये।

उदाहरणस्वरूप पालतु कुत्ते को लिया जा सकता है। कभी–कभी देखा जाता है कि सदैव शान्त रहने वाला कुत्ता अचानक राहगीरों पर भौंकने लगता है। भोंकने के कई कारण हो सकते हैं। यदि डर और आतंक के कारण भोंक रहा है तो मिम्युलस और रॉक रोज दी जानी चाहिये। कभी–कभी पालतु कुत्ते आधिकारवादी स्वभाव के होते हैं और अपने मालिक की रक्षा के लिये भोंकते हैं। उन्हें चिकोरी दी जानी चाहियें। कुत्तों की भी अपनी टेरीटोरी होती है। वे अपने अधिकार क्षेत्र में दूसरे कुत्तों को बर्दाशत नहीं कर सकते। वैसी हालत में अपना अधिकार जमाने के लिये भोंकते हैं। उन्हें वाईन दी जानी चाहिये। जब घर में छोटा बच्चा आ जाता है तो माता–पिता का प्यार बच्चे और पालतू कुत्ते में बंट जाता है। पालतू जानवर इसे बर्दास्त नहीं कर पाता है। छोटे बच्चे के प्रति उसके मन में ईर्ष्या, द्वेष, और दुश्मनी की भावना आ जाती है। ऐसी स्थिति अत्यन्त खतरनाक होती है। ऐसी हालत में कुत्ता छोटे बच्चे को देख कर भोंकता है। कभी–कभी हिंसक हो जाता है, और काटने का प्रयास करता है। होली उसके मन से ईर्ष्या और द्वेष की भावना दूर कर प्रेम और सहयोग की भावना विकसित करती है। यदि आपका कुत्ता डरपोक स्वभाव का है तो दूसरे कुत्तों के हमलों से डर कर आपके घर में या गोद में दुबक जाता है, उसे मिम्युलस और सेन्टोरी देनी चाहिये।

पशु–पक्षी जब बिमार होते हैं और शारीरिक कष्ट से पीड़ित होते हैं तो कातर दृष्टि से मालिक की और देखतें है और उसकी सहानुभूति और प्यार की अपेक्षा रखते हैं। वह नहीं मिलने पर उनके मन में भी शिकायत और दुःख की भावना होती है। ऐसी स्थिति में उन्हें विलो दें। क्लेमेटिस

उनकी शारीरिक सुस्ती और दिनभर ऊंघना दूर करती है। बैचेनी और चिड़चिड़ेपन को दूर करने के लिये इम्पेशेन्स तथा आक्रामक मूड़ के लिये वाईन दी जानी चाहिये।

मनुष्य की ही तरह पशु–पक्षियों का स्वभाव भी होता है। इसलिये दवा के चुनाव में मनुष्य की प्रवृतियों और स्वभाव को भी ध्यान में रखना चाहिये।

रेस्क्यू रेमिडी पशु–पक्षियों के इलाज के लिये भी अत्यन्त महत्वपूर्ण दवा है। प्रायः जब ये मूक प्राणी दुर्घटनाग्रस्त हो कर घायल हो जाते हैं, उस समय यह दवा उनको प्राण दान दे सकती है। घायल अवस्था में पशु–पक्षियों को रेस्क्यू रेमेडी खिलाने और बाह्य प्रयोग दोनो के काम आती है। यदि उपलब्ध हो तो घाव पर रेस्क्यू क्रीम लगा कर मरहम–पट्टी कर देनी चाहिये। यदि क्रीम उपलब्ध नहीं है तो रेस्क्यू रेमेडी और क्रेब एपल मिलाकर लोशन तैयार कर लेना चाहिये तथा पानी में मिलाकर घावों को धो देना चाहिये। साथ ही रेस्क्यू रेमेडी को पानी या अन्य पेय पदार्थ मे मिलाकर प्रत्येक 10–15 मिनट ठीक नहीं होने तक देते रहना चाहिये।

प्रायः आकाश में उड़ते हुए परिन्दे घायल होकर जमीन पर गिर पड़ते हैं और बेहोश हो जाते हैं। ऐसे समय में रेस्क्यू रेमेडी की कुछ बून्दें शीघ्र उनके मुँह में डाल देनी चाहिये और पानी में मिलाकर घाव पर लगा देनी चाहिये। कभी–कभी तो इसका प्रभाव अत्यन्त चमत्कारी होता है। परिन्दे शीघ्र होश में आकर उड़ जाते हैं।

पशु चिकित्सकों के लिये बैच फ्लावर रेमिडी चिकित्सा के नये आयाम खोल सकती है।

पेड़–पौधो का इलाज ;ज्तमंज उमदज व चिसंदजेद्ध

पेड़–पौधों की सुरक्षा तथा बिमारी से बचाव के लिये गार्डेन मेन्युअल में वर्णित तरीकों को ही अपनाया जाता है। कीटनाशकों के अतिरिक्त फल–फूल की अच्छी उपज के लिये अनेक प्रकार की टॉनिक का भी प्रयोग काफी प्रचलित हो रहा है। लेकिन दवाईयों द्वारा पेड़–पौधों के इलाज की बात अत्यन्त विचित्र प्रतीत होती है और लोगों को इस पर विश्वास नहीं होता। लेकिन यह सच है कि मनुष्य की ही तरह पेड़–पौधों और वनस्पतियों के लिये भी बैच फ्लावर रेमिडी अत्यन्त प्रभावशाली है।

अब यह वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित हो चुका है कि अन्य जीवों की तरह पेड़–पौधों में भी प्राण होते हैं। वे भी प्रकृति का महत्वपूर्ण हिस्सा है। उनमें भी जीवन हैं। वे भी जीवन उर्जा से परिपूर्ण हैं। अन्तर इतना ही है कि ये स्थावर जीव हैं ओर इन में सिर्फ स्पर्श इन्द्रिय होती है अर्थात ये एक इन्द्रिय शरीर के धारक होते हैं। इनको सिर्फ स्पर्श का अनुभव होता है और स्पर्श के माध्यम से ही सुख–दुःख का अनुभव करते हैं।

पेड़–पौधे और जड़ी–बूटियों से ही हमें दवा प्राप्त होती है। यह स्वाभाविक प्रश्न पैदा होता है कि पेड़ पौधे जो स्वयं स्वास्थ्य दाता हैं उन्हें हम क्या स्वास्थ्य दे सकते हैं। लेकिन देने और लेने का प्रकृति का यह दोहरा चक्र चलता रहता है। प्रायः देखा जाता है कि बिमारी ग्रस्त होने के कारण पेड़–पौधे सूखने पर उनकी पत्तियां गिरने लगती है। यह भी पाया गया है कि नये पेड़–पौधे जब लगाये जाते हैं तो कुछ लग जाते हैं, कुछ रूग्ण होकर सूखने लगते हैं। इसका अर्थ यह है कि वे नये वातावरण और जमीन परिवर्तन के कारण उत्पन्न पर्यावरण की स्थिति से अपने को एडजस्ट नहीं कर पा रहे हैं। इससे उनकी जीवनी शक्ति कमजोर हो गई है तब उनका पनपना कठिन हो जाता है। ऐसे समय में बैच फ्लावर रेमिडी के प्रयोगों द्वारा पेड़–पौधों के पुनः हरा–भरा हो जाने के अनेक मामले देखे जा सकते हैं। आप स्वयं अपनी बगिया में मुर्झा रहे और रूग्ण पेड़–पौधों पर यह प्रयोग करके देख सकते हैं।

लेकिन पेड़–पौधों के इलाज के लिये उनसे संवाद करने तथा उनकी भावात्मक प्रतिक्रिया को समझना आवश्यक है जो शायद उतना आसान नहीं है। लेकिन उन लोगों के लिये जो प्रतिदिन बगिया में पेड़–पौधों की सेवा ओर सुरक्षा में लगे रहते हैं, यह कठिन भी नही है। पेड़–पौधों के प्रति उनका आन्तरिक लगाव, पेड–पौधों का सुख–दुःख और स्वभाव समझने में बागवान काफी मददगार सिद्ध हो सकते हैं। एक साधारण व्यक्ति भी यह समझ जाता है कि कौन सा पौधा रूग्ण ओर दुःखी प्रतीत हो रहा है। अपने स्वभाव की अभिव्यक्ति पेड़–पौधे स्वयं देते है। मनुष्य एक पंचेन्द्रिय प्राणी है। इसकी पाँच इन्द्रियाँ उसमें विभिन्न प्रकार के भावात्मक एवं मानसिक आवेग पैदा करती हैं। पेड़–पौधों के साथ ऐसी बात नहीं है, लेकिन उन्हें भी शारीरिक दुःख और थकान का अनुभव होता है। पर्याप्त धूप नहीं मिलने के कारण उनका विकास बाधित हो जाता है। तेज–धूप में वे झुलसनें लगते हैं और पानी की कमी से सूखने लगते हैं। बदलते वातावरण का कुप्रभाव उन पर साफ नजर आता है और वे भी सदमा ग्रस्त हो जाते हैं। पेड़–पौधों के लिये निम्न लिखित रेमिडिज लाभदायक होती है :–

(1) **विलो ॅ;पससवूद्ध रू.** उदास और दुःखी नजर आने वाले के लिए।

(2) **गोर्स ;ळवतेमद्ध रू.** मृतः प्राय नजर आने वाले के लिए।

(3) **वालनट ॅ;सदनजद्ध रू.** एक जगह से दूसरी जगह रोपने, नई कलम लगाने के कारण उत्पन्न परिस्थितियों से एडजस्ट करने के लिये।

(4) **स्टार ऑफ बेथलेहम ै;जंत व िठंजीसमीमउद्ध रू.** वातावरण में हुए अप्रत्याशित परिवर्तनों के कारण शोक और सदमा ग्रस्त होने पर।

(5) **ऑलिव ;व्सपअमद्ध रू.** धूप ठीक से नहीं मिलने के कारण खोयी हुई प्राण ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने के लिये।

(6) **रेस्क्यू रेमेडी ;त्मेबनम त्मउमकलद्ध रू.** इसका प्रयोग सदमा, शोक, डर इत्यादि के कारण उत्पन्न परिस्थितियों में किया जाता है। किसी भी मरणासन्न पेड़–पौधे में यह जीवन संचार करने में मदद करती है।

दस बून्द दवा एक बाल्टी पानी में डालकर पेड़–पौधों में डालना तथा पत्तियों पर छिड़कनें से पेड़–पौधे पुनः हरे–भरे और जीवन–उर्जा से पूर्ण नजर आने लगते हैं।

अध्याय–19

डॉ॰ बैच की भावी कल्पनाएं

डॉ॰ एडवर्ड़ बैच ने सिर्फ एक सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धति का ही अविष्कार नहीं किया था, बल्कि उन्होनें भावी हॉस्पिटल की स्थापना, चिकित्सकों के प्रशिक्षण एवं चिकित्सा व्यवस्था की भी एक अत्यन्त सुन्दर कल्पना की थी। यद्यपि डॉ॰ बैच अपने जीवन काल में अपनी सुन्दर कल्पना को मूर्त रूप नहीं दे सके, लेकिन अब समय आ गया है जब हम सभी मिलकर उनकी कल्पना को मूर्त रूप दें। यह आधुनिक समय की बहुत बड़ी आवश्यकता है।

"हमारा सभी उन लोगों से विनम्र निवेदन है, जिनके दिल में रोगों से पीड़ित मानवता के कल्याण की तीव्र आकांक्षा है, वे बैच फ्लावर हॉस्पिटल की स्थापना के पुनीत कार्यों में अपना योगदान दें। प्रतिवर्ष अरबों रूपये दान राशि रूप में बड़े–बड़े धन कुबेरों द्वारा निकाला जाता है। उससे बड़े–बड़े मन्दिर, स्कूल, कॉलेज इत्यादि बनाये जा रहे हैं। उसी राशि का दसवां भाग स्वास्थ्य मन्दिरों के निर्माण में खर्च करें। इससे न केवल बिमारियों से पीड़ित लाखों करोड़ों लोगों की भलाई होगी, बल्कि दुनिया इलाज की ऐसी अद्‌भुत चिकित्सा व्यवस्था के बारे में भी जान सकेगी, जिसके लिये पहले कभी प्रयास नहीं हुआ है। ऐसी व्यवस्था के लिये लेखकों का तन–मन और धन सभी समर्पित है। लेकिन यह कार्य बिना आपके सहयोग के सम्भव नहीं हो सकता, सरकार से भी हमारी यही अपील है।"

आज अरबों रूपये खर्च करके आधुनिक अस्पतालों का निर्माण तेजी से हो रहा है, जहाँ अरबों रूपयों के महंगे उपकरण लगाये जा रहे हैं। रोगी के परीक्षण में हजारों रूपये खर्च होते हैं। अस्पतालों का इलाज इतना महंगा है कि देश की एक प्रतिशत आबादी भी, इतना खर्च करने मे सक्षम नहीं है। ये बड़े–बड़े अस्पताल सभी प्रकार के ताम–झाम से सुसज्जित होते हैं। इनका उद्देश्य मानव सेवा कम और अधिक से अधिक लाभ कमाना है और इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये वे किसी भी स्तर तक जाने के लिये तैयार रहते हैं। अनेक अस्पतालों की यह भी शिकायत मिलती है कि मात्र अधिक कमाई के उद्देश्य से मृत्यु के पश्चात् भी रोगी को अस्पताल में कई दिनों तक रखा जाता है। चिकित्सकों का व्यवहार भी पूर्णतः अर्थ प्रधान हो गया है। यह स्थिति अत्यन्त चिन्ताजनक है। शायद डॉ॰ बैच को इस स्थिति का आभास था। इतना ही नहीं आज से सत्तर वर्षों पूर्व की चिकित्सा व्यवस्था और चिकित्सकों द्वारा मरीजों के साथ किये जाने वाले व्यवहार से वे सन्तुष्ट नहीं थे। इसलिये उन्होंने आधुनिक अस्पतालों, चिकित्सकों ओर चिकित्सा व्यवस्था की अत्यन्त सुन्दर कल्पना की थी, जो अपने आप में अभूतपूर्व है। उन्हीं के शब्दों में उनकी कल्पना का निम्नानुसार वर्णन करना उचित प्रतीत होता है :

भ्वेचपजंस व िजीम निजनतम

भ्प्ज ूपसस इम ेंदबजनतल व िचमंबमए ीविचम ंदक रवलण छव ीनततल दव दवपेम मदजपतमसल कमअवपक व िसस जीम जमततलिपदह चतंजने ंदक चसपंदबमे व िजवकंलण थ्मम तिवउ जीम उमसस व िदजपबमचजपबे ंदक ंदमेजीमजपबे कमअवपक व िमअमतल जीपदह जींज नहहमेजे पससदमे ंदक निमितपदहण जैमतम ूपसस इम दव तिमुनमदज जांपदह व िजमउचमतंजनतमे जव कपेजनतइ जीम चंजपमदजश्े तमेजण छव कंपसल मगंउपदंजपवदे ूपजी ैजमजीवेबवचमे ंदक जंचचपदहे जव पउचतमे नचवद जीम चंजपमदजश्े उपदक बबवतकपदह जव जीम दंजनतम व िपे पससदमेण छव बवदेजंदज मिमसपदह व िजीम चनसेम जव नहहमेज जींज जीम ीमंतज पे इमंजपदह जवव तंचपकसल वित ंसस जीमेम जीपदहे तमउवअम जीम अमतल ंजउवेचीमतम व िचमंबम ंदक बंसउ जींज पे व दमबमेंतल वित जीम चंजपमदज जव इतपदह ंइवनज ीपे चममकल तमबवअमतलण छमपजीमत ूपसस जीमतम इम ंदल दममक वित संइवतंजवतपमे रू वित जीम उपदनजम ंदक उपबतवेबवचपब मगंउपदंजपवद व िकमजंपस ूपसस दव सवदहमत उंजजमत ीमद पज पे निससल तमंसप्रमकए भजींज पज पे जीम चंजपमदज जव इम जतमंजमक ंदक दवज जीम कपेमंेमण

जीम वइरमबज व िसस पदेजपजनजपवदे ूपसस इम जव ींअम ंजउवेचीमतम व िचमंबमए ंदक ीविचम व िश्रवल ंदक पिजीण् ्मअमतल जीपदह ूपसस इम कवदम जव मदबवनतंहम जीम चंजपमदज जव वितहमज ीपे पससदमेए जव जतपअम वित ीमंसजीए ंदक ंज जीम उम जपउम जव बवततमबज ंदल निसज पद ीपे दंजनतमय ंदक बवउम जव ंद नदकमतेजंदकपदह व िजीम समेवद ूपबी ीम ीं जव समंतदण

्मअमतलजीपदह ंइवनज ीविचपजंस व िजीम निजनतम ूपसस इम नचसपिजपदह ंदक इमंनजपनिसए व जींज चंजपमदज ूपसस ममा जींज तमनिहमए दवज वदसल जव इम तमसपमअमक व िीपे उसंकल इनज ंसेव जव कमअमसवच जीम कमेपतम जव सपअम ं सपमि उवतम पद ींतउवदल ूपजी जीम कपबजंजमे व िीपे ेवनस जींद ीम ींक इममद चतमअपवनेसल कवदमण

जीम ीविचपजंस ूपसस इम उवजीमत व िजीम पबाए ूपसस जांम जीमउ नच पद ीमत तउेय ववजीम ंदक बवउवितज जीमउरू ंदक इतपदह जीमउ ीविचमए पिजी ंदक बवनतंहम जव वअमत बवउम जीमपत कपपिबनसजपमेण

जीम चीलेपबपंद व िजवउवततवू ;ंबी सिवूमत चीलेपबपंदेद्ध

जीम चीलेपबपंद व िजवउवततवू ूपसस तमंसपेम जींज ीम ीपउेमस िीं चवूमत जव ीमंसए इनज जींज पि ीम कमकपबंजमे ीपे सपमि जव जीम मतअपबम व िीपे इतवजीमते जव जनकल ीनउंद दंजनतम व जींज ीम उंलए पउचंतजए बवउचतमीमदक पजे उमंदपदहरू जव कमेपतम ूवसम ीमंतजमकसल जव तमसपमअम निमितपदह ंदक जव नततमदकमत ंसस जीम ीमसच व िजीम पबाय जीमद जीतवनही ीपउ उंल इम मदज ादवूसमकहम जव हनपकम जीमउए ंदक जीम चवूमत व िीमंसपदह जव तमसपमअम जीमपत चंपदण ।दक मअमद जीमद ीपे चवूमत ंदक इपसपजल जव ीमसच ूपसस इम चतवचवतजपवद जव ीपे पदजमदेपजल व िकमेपतम ंदक ीपे ूपससपदहदमे जव मतअमण भ्म ूपसस नदकमतेजंदक जींज ीमंसजीलए सपाम सपमिए पे व ळिवकए ंदक ळवक ंसवदमण जैंज ीम ंदक जीम तमउमकपमे जींज ीम नेमे ंतम उमतमसल पदेजतनउमदजे ंदक ंहमदजे पद जीम क्मअपदम चसंद जव ेपेज जव इतपदह जीम निमितमत ंइबा जव जीम चंजी व िजीम क्मअपदम सूण

भ्म ूपसस ींअम ींअम दव पदजमतमेज पद चंजीवसवहल उवतइपक ंदजवतलए वित ीपे जनकल ूपसस इम जींज व िीमंसजीण् प्ज ूपसस दवज उंजजमत जव ीपउ ीमजीमतए वित मगंउचसम ीवतजदमे व ि इतमंजी पे बंनेमक इल जीम जनतइमतबसम इंबपससने जीम जतमचजवबवबबनेए वत ंदल वजीमत वतहंदपेंजपवदय इनज पज ूपसस उंजजमत पदजमदेमसल जव ादवू ींज जीमय चंजपमदज पे ूतवदहसल कमअमसवचपदह ीपे सवअम चमबजण ग्तंले ूपसस दव सवदहमत इम बंससमक पदजव नेम जव मगंउपदम द ंतजीतपजपवब रवपदहए इनज तंजीमत तमेमंबी पदजव जीम चंसपमदजश्े उमदजंसपजल जव कपेबवअमत जीम जपदिमे पद ीपे उपदकण

जीम चतवहदवेपे व िकपेमंेम ूपसस दव सवदहमत कमचमदक वद चीलेपबंस पहद ंदक लउचजवउेए इनज वद जीम इपसपजल व िजीम चंजपमदज जव बवततमबज ीपे निसज ंदक ींतउवदपेम ीपउेमस िूपजी ीपे चपतपजनंस सपमिण

जीम म्कनबंजपवद व जीम चीलेपबपंदेण

जीम मकनबंजपवद व जीम चीलेपबपवदे ूपसस इम कममच `जनकल व ीनउंद दंजनतमए ´ हतमंज तमंसप्रंजपवद व जीम चनतमए चमतमिबज ंदक जीम नदकमतेजंदकपदह व कपअपदम `जंजम व उंद ंदक जीम ादवूसमकहम व ीवू जव `पेज जीवेम ूीव `नमितिए जींज जीमल उंल ीतउवदपेम जीमपत बवदकनबज ूपजीण

जीमपत `चतपजनंस `मसएि `व जींज जीमल उंल इतपदह बवदबवतक ंदक ीमंसजी जव जीम चमतेवदंसपजलण

भ्म ूपसस ींअम जव इम ंइसम तिवउ जीम सपमि ीपेजवतल व जीम चंजपमदजए जव नदकमतेजंदक जीम बवदसिपबज ूीपबी पे बंनेपदह कपेमेंम वत कपींतउवदल इमजूममद जीम इवकल ंदक `वनस ंदक जीने नदंइसम ीपउ जव हपअम जीम दमबमेंतल ंकअपबम ंदक जतमंजउमदज वित जीम तमसपमि व जीम `नमितमतण

भ्म ूपसस ंसेव ींअम जव `जनकलए दंजनतम ंदक दंजनतमशेए ्रैंरू इम बवदअमतेंदज ूपजी जीमपत ीमंसपदह चवूमतेए जींज ीम उंल नजपसप्रम जीमेम वित जीम ंकअंदजंहम व जीम चंजपमदजण

क्तण म्कूंतक ठंबीण

बैच चिकित्सा पद्धति ;जीम जतमंजउमदज व जिवउवततवूद्ध

बैच फ्लावर चिकित्सा पद्धति में रोगी के सम्पूर्ण उपचार के लिये (1) शान्ति ;चमंबमद्ध (2) आशा ;ीवचमद्ध (3) आनन्द ;मदरवलद्ध (4) विश्वास ;पिजीद्ध आदि चार गुणों का विकास करना होगा। अतः सारा ध्यान ऐसे स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण के निर्माण पर केन्द्रित करना होगा, जिससे रोगी का मन शीघ्र ठीक होने की उम्मीद जग सके। साथ ही मरीज को उसके व्यक्तित्व के उन नकारात्मक पहलूओं से भी अवगत कराना होगा जिसकी वजह से वह बिमारी का शिकार हुआ है। चिकित्सक का यह कर्त्तव्य होगा कि वह उसको नकारात्मक सोच से मुक्ति पाने के लिये प्रोत्साहित करे और उसमे उसकी सहायता भी करे।

इसके अतिरिक्त मरीज को बैच फ्लावर रेमिडिज का सेवन भी कराना होगा ताकि रोगी के शरीर में प्राणवायु के संचार में उत्पन्न हुई बाधायें दूर हो सक और उसका आत्मा के साथ सम्पर्क हो जाय। इससे सकारात्मक विचारों एवं गुणों का विकास हो सकेगा। इससे मरीज के मन को शान्ति मिलेगी।

बैच फ्लावर रेमिडिज से मरीज के उन सकारात्मक गुणों को विकसित करने का प्रयास करना चाहिये जिनकी उसे आवश्यकता है। नकारात्मक सोच को दूर कर प्राण वायु के संचार में उत्पन्न बाधा दूर करनी चाहिये, जिससे उसकी आत्मा से सम्पर्क स्थापित हो सके। जब मरीज में सकारात्मक सोच का विकास होगा तो बिमारियां स्वतः भाग जायेगी, इसके लिये बिमारियों से लड़ने की आवश्यकता नहीं होगी।

अब प्रश्न है कि मरीज के स्वास्थ्य और बिमारी की सोच में कैसे बदलाव लाया जाय। आधुनिक बैच फ्लावर चिकित्सक की भूमिका यहीं महत्वपूर्ण हो जाती है। पैसा, सोना और चान्दी से स्वास्थ्य को नही खरीदा

जा सकता। जीवन की तरह स्वास्थ्य भी ईश्वरीय देन है। इसकी प्राप्ति के लिये दिव्य साधनों को अपनाने की आवश्यकता होती है। धन–दौलत, विलासिता के साधन, घूमना–फिरना और मौज–मस्ती पैसे से खरीदी जा सकती है, लेकिन इनका सम्बन्ध सिर्फ भौतिक विकास से है। इनसे हम वास्तविक स्वास्थ्य और सुख प्राप्त नहीं कर सकते।

आधुनिक मरीज को यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिये कि वह और सिर्फ वही अपने दुःख–दर्द को दूर कर सकता है। दूसरे लोग उसे मदद अवश्य कर सकते हैं। वह स्वस्थ तभी रह सकता है जब शरीर, मन और आत्मा का मेल हो, तभी स्थायी और सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है।

आज बिमारी का बड़े–बड़े अस्पतालों में महंगा इलाज करवाना समृद्ध लोगों के लिये गर्व का विषय है, जब कि बिमार होने का कारण मनुष्य की अपना विकृत सोच है, जो उसके लिये शर्म की बात है, क्योकिं बिमारियां उनके अपराधों की देन है।

लोभ और व्यक्ति पूजा दो ऐसे कारण हैं जिनसे अधिकांश बिमारियां पैदा होती हैं। मनुष्य धन, सम्पति, पद, आदर, लोकप्रियता, अधिकतम सुख सुविधा के साधनों आदि कई तरह के लोभ का शिकार होता है। इन सबसे अधिक खतरनाक दूसरों पर अधिकार जमानें, उन पर अपना प्रभाव जमाने का लोभ होता है। मानसिक विकृतियां आधुनिक सभ्यता की देन है। व्यक्ति पूजा की भावना से ग्रसित लोगों का अपना कोई व्यक्तित्व नहीं होता। वे दूसरों के व्यक्तित्व और विचारों से प्रभावित होकर अपने लक्ष्य से भटक जाते हैं।

परिस्थितियां, वातावरण एवं दूसरों के व्यक्तित्व से प्रभावित होकर मनुष्य अपनी मानसिक आजादी खो देता है। वह यह भूल जाता है कि ईश्वर ने उसे विशेष कार्य के सम्पादन के लिये भेजा है। जब तक हम अपने–आप को समस्त बाहरी प्रभावों से मुक्त नही कर लेते हैं, तब तक न तो स्वयं का विकास कर सकते हैं, न ही दुःखी मानवता की सेवा ही कर सकते हैं। जब हम स्वयं पूर्णतः स्वतंत्र नहीं होंगे, हमारी मनोवृति भी दूसरों पर अनावश्यक प्रभाव डाल कर उनके कार्यों में हस्तक्षेप करने की होगी। परिणामस्वरूप हम स्वयं तो तनावग्रस्त रहेंगे ही, दूसरों के लिये तनाव का कारण बनते रहेंगे और तनाव के कारण बिमारियों के कुचक्र में फंस जायेंगे।

बैच फ्लावर चिकित्सक का यह कर्त्तव्य है कि वह अपने मरीजों के मन मे यह बात अच्छी तरह से बैठा दे।

जब मनुष्य दूसरों को पूर्ण स्वतंत्रता प्रदान कर देता है तो उसे दूसरों से कोई अपेक्षा नहीं रहती। तब उसमें लेने की अपेक्षा देने की भावना पैदा होती है। जैसे ही वह दुनिया के बन्धनों से अपने आपको मुक्त कर पूर्ण स्वतंत्र हो जाता है, तब वह सभी तरह के सांसारिक प्रतिबन्धों से मुक्त

होकर वास्तविक आनन्द का अनुभव करता है और स्वयं अपनी आत्मा के अनुदेशों का पालन करने लगता है।

बिमारी और मानसिक विकृतियों से लड़ने की अपेक्षा अपने मन में सकारात्मक भावों का विकास करना आवश्यक है। अन्धेरे से लड़ने के लिये उजाले की व्यवस्था करना जिस प्रकार आवश्यक होता है, नकारात्मक सोच को दूर करने के लिये घृणा के प्यार, क्रूरता को दया एवं सहानुभूति तथा बिमारी को स्वास्थ्य से जीतना होगा। ये बातें मरीज को समझने की आवश्यकता है।

डॉ॰ बैच का जन्म आज से 70 वर्षों पूर्व हुआ, उस समय की आधुनिक चिकित्सा प्रणाली और चिकित्सकों में आज की तरह विकृतियां नही आई होगी। फिर भी वे तत्कालीन व्यवस्था से दुःखी थे। उस समय की चिकित्सा पद्धति के बारे में उन के विचार निम्नवत् थे :

भ्प्ज पे जमततपइसम जवकंल जव जीपदा व िजीम ंउवनदज व िंतजपपिबपंस ंदक ेनचमतपिबपंस बंतमे वइजंपदमक जीतवनही उवदमल ंदक ूतवदह उमजीवकेए पद उमकपबपदमण ॅतवदह उमजीवके इमबंनेम जीमल उमतमसल ेनचतमे ेलउचजवउेए हपअम ंचचंतमदज तमसपमि ूपजीवनज तमउवअपदह जीम बंनेमण

आज की चिकित्सा पद्धति में तथा चिकित्सकों की मानसिकता में आई विकृतियों को यदि डॉ॰ बैच देखते तो उन्हें चिकित्सकों की सोच में सुधार के लिये अलग चिकित्सा पद्धति के अविष्कार के बारे में सोचने को विवश होना पड़ता।

डा॰ बैच का कहना था कि भ्म्मंसपदह उनेज बवउम तिवउ ूपजीपद वनतेमसअमेए इल ादवूसमकहपदह ंदक बवततमबजपदह वनत निसजेए ंदक ींतउवदपेपदह वनत इमपदह ूपजी जीम कपअपदम चसंदण

बैच फ्लावर चिकित्सकों का यह परम कर्त्तव्य है कि वे रोगी को रोग की उत्पति का कारण और उसके सही–सही इलाज का तरीका बताये। साथ ही अपनी योग्यता का सर्वोतम प्रयोग कर ईश्वर प्रदत दिव्य औषधियों का प्रयोग मरीज के इलाज के लिये निःस्वार्थ भाव से करें तभी डॉ॰ बैच की आधुनिक हॉस्पिटल की कल्पना साकार की जा सकती हैं।

यद्यपि आज के युग में चिकित्सा कार्यों में आई भयंकर विकृति के माहोल में डॉ॰ बैच कल्पना का साकार होना अत्यन्त कठिन प्रतीत होता है, लेकिन हमें यह नहीं भूलना चाहिये कि कमल कीचड़ में ही खिलता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

;1द्ध जीम ठंबी थ्सवूमत त्मउमकलरू `जमच इल `जमचए चनइसपीमक इल ब्ॉण क्ंदपमस बवउचंदलए ष्ितिवद ̆सकमद ष्मगए न्ण्ज्ञण

;2द्ध ठंबी थ्सवूमत त्मउमकपमे वित ूवउमद. इल श्रनकल भ्वूंतकए चनइसपीमक इल ब्ॉण क्ंदपमस बवउचंदलए ष्ितिवद ̆सकमद ष्मगए न्ण्ज्ञण

;3द्ध जीम वतपहपदंस ूतपजपदह व ि क्तण म्कूंतक ठंबीए

इल श्रनकल भ्वूंतक ंदक श्रवीद त्ंउीमससए चनइसपीमक इल ब्ॉण क्ंदपमस बवउचंदलए ष्ितिवद ̆सकमद ष्मगए न्ण्ज्ञण

;4द्ध जीम जूमसअम भ्मंसमते ंदक वजीमत त्मउमकपमेए चनइसपीमक इल ब्ॉण क्ंदपमस बवउचंदलए ष्ितिवद ̆सकमद ष्मगए न्ण्ज्ञण

;5द्ध भ्मंस जीलेमसि इल क्तण म्कूंतक ठंबीए चनइसपीमक इल ब्ॉण क्ंदपमस बवउचंदलए ष्ितिवद ̆सकमद ष्मगए न्ण्ज्ञण

;6द्ध ठंबी थ्सवूमत जीमतंचल रू जीमवतल ंदक च्तंबजपबमए इल डमबीजीपसक ष्बीमििमतए चनससपीमक ठल श्रंपद चनइसपीमते च्अजण स्जक छमू क्मसीपण

;7द्ध भ्मंसपदहे व ि उिपसल ूपजी ठंबी थ्सवूमत म्ेमदबमे . इल ल्मव ष्वव भ्व्ए चतपदजमक इल भ्मंसपदह ।तजे च्तमेए त्वबीमेजमत टमतउवनदज.05769ण

;8द्ध ठंबी थ्सवूमत त्मउमकपमे जव जीम त्मेबनम . इल ळतमहवतल टसंदपेए चतपदजमक इल भ्मंसपदह ।तजे च्तमेए त्वबीमेजमत टमतउवनदज.05769

;9द्ध म्कूंतक ठंबी थ्सवूमते जीमतंचल. इल ळवत्र ठसवउमए डक्ए चतपदजमक इल भ्मंसपदह ।तजे च्तमेए त्वबीमेजमत टमतउवनदज.05767

;10द्ध जीम 38 ठंबी थ्सवूमत त्मउमकपमेए चनइसपीमक इल ̆पहउवतम च्नइसपबंजपवदे स्जकण स्वदकंदण

;11द्ध ठंबी थ्सवूमत जीमतंचल जव चेलबीवेवउंजपब पससदमेए इल ब्वतदमसपं त्पबींतकेवद ठवमकसमतए चनइसपीमत ठण श्रंपद च्नइसपीमते च्अजण स्जकणए छमू क्मसीपण

;12द्ध ठंबी थ्सवूमत त्मउमकपमेए इल क्तण क्तींद ष्पदही ठवीतंए चनइसपीमत ठण श्रंपद च्नइसपबंजपवदे च्अजण स्जकणए छमू क्मसीपण

;13द्ध ठंबी थ्सवूमत त्मउमकपमे म्ेल जीमतंचलए इल क्तींद ष्पदही ठवीतंए चनइसपीमत. ठण श्रंपद च्नसपबंजपवदेए च्अजण स्जकण छमू क्मसीपण

;14द्ध थ्सवूमत त्मउमकपमे व ि म्दहसंदकए ठववा ८ दृ इल . क्तण ज्ञतनीदंउववतजलए डंकतें. 33ए चनइसपीमक इल ंनजीवनतण

;15द्ध जीत आपकी – लेखक शिव खेड़ा, प्रकाशक – फुल सर्कल, जी॰टी॰ रोड़ दिल्ली–110095

;16द्ध आत्म विश्वास का चमत्कार – लेखक स्वेट मार्डन, प्रकाशक – न्यू साधना पाकेट बुक्स, रोशनआरा रोड़, नई दिल्ली

;17द्ध चिकित्सा उपचार के विभिन्न आयाम – लेखक आचार्य रामचन्द्र शर्मा, प्रकाशक–अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा

;18द्ध चरक संहिता भाग प्रथम 22 वां संस्करण, 1996, चौखम्भा भारती एकादमी प्रकाशन

;19द्ध ध्यान सूत्र – लेखक ओशो, प्रकाशक ओशो इन्टरनेशनल फाऊन्डेशन

;20द्ध मेडिसीन और मेडिटेंशन – लेखक ओशो – प्रकाशक प्यूजन बुक्स, ओखला इण्डस्ट्रियल एरिया, नई दिल्ली – 110029

;21द्ध स्वरयोग लेखक स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, प्रकाशक – योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर (बिहार)

;22द्ध घेरण्ड संहिता – लेखक स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, प्रकाशक योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर (बिहार)

;23द्ध मन का कायाकल्प – आचार्य महाप्रज्ञ, प्रकाशक जैन विश्व भारती प्रकाशन लाड़नूँ (राजस्थान)

;24द्ध अवचेतन मन से सम्पर्क – आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती प्रकाशन लाड़नूँ (राजस्थान)

;25द्ध सदा स्वस्थ रहने का आधार : सोल माईन्ड, सोल बॉडी मेडिसीन का सिद्धान्त – डा॰ सतीश गुप्ता का लेख – प्रजापति ब्रह्मकुमारी विश्वविद्यालय – शान्ति भवन, आबूरोड़ की मासिक पत्रिका आत्म ज्ञान (अगस्त 2006 में प्रकाशित)

;26द्ध सोच : नई जीवन दृष्टि – लेखक डॉ॰ बी॰ के॰ अशोक, प्रकाशक–हेल्थ हारमनी, नई दिल्ली

;27द्ध बड़ी सोच का जादू : लेखक डेविड, जे श्वार्टज, मंजुल पब्लिशिंग हाऊस प्रा॰ लि॰, भोपाल (मध्य प्रदेश)

;28द्ध योगी कथामृत : लेखक परम हंस योगानन्द, प्रकाशक योगदा सत्संग सोसाईटी ऑफ इन्डिया, द्वितीय हिन्दी संस्करण – 2005

परिशिष्ट

ठ ।ब्भ् थ्वॅस्म्त ब्वडठप्छ ।ज्प्वछै थ्व्त व ।ल ज्व व ।ल च्व्ठस्म्डै

ैसण छव्व	छंउम व िजीम ब्वउइपदंजपवद	त्न्म
1	ठथ्.तैन्ड त्डम्क्लए । सपमि ॅअपदह बवउइपदंजपवद वित मउमतहमदबल ॅपजनंजपवदेए व्तपहपदंसल चतमचंतमक इल क्तण् म्कूंतक ठंबीण ;ब्वउइपदंजपवद व िपिअम त्मउमकपमेद्ध	स्पमि ॅअपदह तमउमकल वित ंसस मउमतहमदबपमे सपाम जतंनउं — दनउइदमेए कनम जव ैविबाए जमततवतए चंदपबए सवे व िमउवजपवदंस बवदजतवसए मगजतमउम चंपदए पततपजंइपसपजलए ंबबपकमदजेए मिंत व िकमंजीए समदकमनसल जव चें वनज जीम ॅमदेंजपवदण । दंजनतंस तमसपमअमत पद ॅजतमेनिस ॅपजनंजपवदेश ैनककमद इंक दमूेए बीपसक इपतजी ंदक बीपसक बंतमए ज्तंपिब रंउए हवपदह वित वचमतंदंजपवदेए क्मदजपेजए ।पत जतंअमसए च्तमेमदजंजपवद जव ॅनचमतपवते वत संतहम हतवनचे ेबीववसए म्गंउेए प्दजमतअपमूद्ध
2	ठथ्.तैन्ड ैस्म्च । छंजनतंस ैसममच. ।पक चतवअपकमे ैवनदक ॅसममचण ;छवद ॅंइपज वितउपदहण्द्ध	ब्संउे तमेजसमे उपदक चतवअपकपदह दंजनतंस तमसपमि वित ॅसममच समे दमंत ंदक ॅजतमे कनम जव मिंतए तमचमजपजपअम जीवनहीजए सवे व िमउवजपवदंस बवदजतवस जतंनउंए जमततवतए चंदपब पततपजंइपसपजल ंदक ंदगपजपमेण
3	ठथ्.ैज्तै ।स्ड ;न्मनिस वित जवच उंदंहमउमदजए म्गमबनजपअमे ंदक डंदंहमतेण्द्ध	। नदपुनम बवउइपदंसपवद वित तमसपमअपदह तिवउ ॅजतमे ंदक जमदेपवद कनम जव तमचमजपजपअम ंदक नदूंदजमक जीवनहीजए मउवजपवदंस पउइंसंदममेए वअमत मदजीनेपंेजपब ंदक तंबपदह उपदक मिमसपदह व िपदंकमुनंबल ंदक ूवतदवनज पद तमेचवदेपइपसम चमतेवदेए ॅजंजम व िपउचंजपमदबम ंदक पततपजंइपसपजलण
4	ठथ्.म् ।ड च्ब्ठ। ।स्डण ;न्मनिस तिव ॅजनकमदजे ंचमंतपदह पद ॅबीववसए बवससमहम ंदक बवउचमजपजपअम म्गंउेण्द्ध	। बवउइपदंजपवद वित म्गंउ चीवइपंए मिंतदमे ंदगपजपमे ंदक दमतअवने दमे मगपजमउमदज पद मगंउ ॅसस संबा व िबवदपिकमदबम वित चतमचंतंजपवद व िचेंपदह जीम मगंउण
5	ठथ्.ब्व्छथ्प्क्म्छब्म् ब्डठ ;ब्वदपिकमदबम इनपसकमतद्ध	। ूवदकमतनिस बवउइपदंजपवद वित कमअमसवचमपदह ॅमसि बवदपिकमदबम पद कममपेपवद उंपदहए तमउंपदह पदमितपवतपजल बवउचसमग ंदक कवनइज पद वूद ंइपसपजलए ंतिपक व िपिजनतम इमवितम ॅजंतजपदह ूवतकए क्पसमउं पद कमबपेपवद उंपदहण
6	ठथ्.ब्न्त् ।ळम् ब्डठ ;ब्वनतंहम ठनपसकमतद्ध	।द अमतल मिमिबजपअम बवउइपदंजपवदे वित ।दवूद ंदक नदावूद मिंत ।दमनपमसपमेए जमततमत ंदक चंदपबए ंचतमीमदेपवदेए ज्पउपकपजल छमतअवनेदमे ॅजलदमेए ंदक ंपिजंजपवदेण
7	ठथ्.ैभ ।ङ्ग्ज् ब्डठण ;डमदजंस चीलेपबंस ॅजतमदहजी इनपसकमतेण क्मअमसवच वचजपउपेजपब ंजजपजनकमद्ध	प्ुचतवअम उमदजंस ंदक चीलेपबंस ॅजतमदहजी इल तमउंपदह चीलेपबंसए उमदजंस ंदक बउवजपवदंस जपतमकदमेए डवदकंल उवतदपदह मिमसपदह मगींनेजपवदए कमेचवदकमदबल कपेबवनतंहमउमदजए ंदक कवनइजे पद ंइपसपजल जव ॅनबबममक ंजिमत पदपजपंस पिसनतमण
8	ठथ्.क्म्त्तैप्छ ब्डठ ;क्पचतमेपवदए क्मेचवदकमदबल ंदक कमेचंपत त्मउवअमतद्ध	भ्मसचे पद तमउवअपदह ।मिसचसमेदमे हतवनदक समे कमचतमेपवद संबा व िमदजीनेपंेए नदींचचपदमेए ंदक चेंपउपेपवदण् ब्तमंज पदजमतमेज पद सपमि कमेबमदकपदह व िउवबक ूपजीवनज ंचमतमदज तमेंवदए वित जपउम इमपदह वत वित कंलेण् ।सेव नेमनिस वित जीवेम ूीव ंतम पद जवजंस कमेचंपत ंदक कमेचवदकमदबल ंदक वद जीम अमतम व िइतमंा कवूदण

जीम ब्वउइपजपवदे ंतम चतमचंतमक वित हमदमतंस कंल जव कंल चतवइसमउे ंदक ंतम अमतल मिमिबजपअम प िजांमद ।ममचपदह पद अपमू जीम उमदजंस ॅलउचजवउेण

|इवअम ब्वउइपदंजपवदे ंदक वतपहपदंस ठंबी थ्सवूमत त्मउमकपमे ंतम ंअंपसंइसम इल च्वेज ंसेव ंज जीम |ककतमे ठमसवूण

क्तण डण्सए श्रंपद ;क्पतमबजवत ठंबी थ्सवूमत ंदक भ्मतइंस त्मेमंतबी प्देजपजनजमए 12 ?13 ठेंदज टपींतए झ्ंदाम त्वंकए त्ंदबीप 834008 ण ;श्रींतींदकद्ध

म्उंपस दृ उसर इंबी / लीववण ब्वउण

चीवदम दृ 0651.2232132 ;डद्ध 094317.08956